GUIDE MANITOBAIN DU TROISIÈME ÂGE

This handbook is available in English free of charge from:

Die deutsche Ausgabe dieses Handbuchs erhalten Sie kistenlos von:

Цей підручник, в українській мові можна отримати безплатно в:

Santé
Manitoba
Conseil manitobain
sur le vieillissement
1990

260, av. St. Mary
Bureau 333
Winnipeg R3C 0M6
(204) 945-1997

(Reproduction autorisée par la Direction générale des services aux personnes âgées.)

La journée des aînés au Palais législatif.

Introduction

Au cours de la dernière décennie, le Conseil manitobain sur le vieillissement a contribué de manière importante à l'essor de nos collectivités. La publication régulière du Guide manitobain du troisième âge a été particulièrement utile. Le Guide, qui en est maintenant à sa quatrième édition, offre une vaste gamme de renseignements aux retraités, aux adultes plus âgés et aux personnes qui travaillent directement ou non avec les gens âgés.

En tant que ministres délégués à la situation des personnes âgées, nous sommes heureux de contribuer à la publication de cette édition du Guide manitobain du troisième âge. Nous tenons à offrir nos remerciements les plus sincères à tous ceux qui ont participé à cette entreprise.

Le ministre délégué
à la situation des personnes âgées,

James E. Downey

Le ministre de la Santé,

Donald W. Orchard

AU LECTEUR

Le Conseil manitobain sur le vieillissement est heureux de présenter la quatrième édition du Guide manitobain du troisième âge. Publié pour la première fois en 1981, le Guide regroupe les programmes et les services offerts aux aînés du Manitoba. Les personnes âgées, les dispensateurs de services et les professionnels intéressés au bien-être des aînés l'ont beaucoup utilisé au cours des neuf dernières années. Nous souhaitons que la quatrième édition soit aussi utile que les trois premières.

La quatrième édition a été entièrement revue et compte un grand nombre de ressources nouvelles. Nous avons essayé de répondre tout particulièrement aux besoins des Manitobains qui approchent de la retraite en ajoutant une nouvelle section sur la planification de la retraite. Nous avons également ajouté une section qui s'adresse aux nombreuses personnes âgées qui doivent s'occuper d'un conjoint ou d'un parent fragile ou handicapé. Nous espérons que cette section, intitulée «Ressources pour les pourvoyeurs de soins», offrira des renseignements utiles sur les services disponibles pour aider les prestateurs de soins à s'acquitter de leur tâche souvent exigeante.

Le Conseil se joint à sa coordonnatrice de programme, Diane DeGraves, qui a révisé cette quatrième édition, pour remercier les nombreux organismes et ministères qui ont fourni des renseignements pour le Guide. Nous sommes également redevables à la Manitoba Society of Seniors, à Creative Retirement Manitoba ainsi qu'à la Direction générale des services aux personnes âgées qui nous ont gracieusement offert quelques-unes des photographies qui apparaissent dans le présent Guide.

La présidente du
Conseil manitobain
sur le vieillissement,

Edith Earley

Edith Earley

TABLE DES MATIÈRES

Services de renseignements 1
Appels d'urgence 1
Services de renseignements et d'orientation de Winnipeg 2
Services de renseignements et d'orientation à l'extérieur de Winnipeg 3
Services téléphoniques spécialisés 11
Publications pour les personnes âgées 12
Recherche et politiques 13
Messages de félicitations 14

Planification de la retraite et conseils financiers 15
Planification de la retraite 15
Conseils financiers et défense des droits 20

Avantages financiers pour les personnes âgées du Manitoba 22
Preuve d'âge 22
Programmes fédéraux de la sécurité du revenu 24
Programmes provinciaux de la sécurité du revenu 28
Services d'aide en matière de déclarations d'impôt 29
Tarifs réduits 31

Logement 32
Options de location 33
Renseignements sur les habitations 35
Programmes d'aide financière 36
Aide à la rénovation domiciliaire 38
Relations propriétaire-locataire 39

La parole aux aînés 40

Organismes à services multiples et centres pour personnes âgées 45
Organismes et centres 45
Services de soutien et subventions aux organismes de personnes âgées 51

Vie active 55
Exercices physiques et loisirs 55
Nutrition 60
Programmes pour arrêter de fumer 61

Éducation et voyages 62
Possibilités d'études et de recyclage 62
Bibliothèques, musées et autres ressources 66
Voyages 69

Bénévolat 70

Possibilités d'emploi 73

Ressources pour les nouveaux citoyens canadiens âgés 75
Programmes de langues 75
Organismes de services aux immigrants 78

Services et soutien pour une vie autonome 82
Programmes de repas 83
Entretien ménager 83
Mesures de sécurité 85
Systèmes d'intervention en cas d'urgence personnelle 87
Programmes spéciaux pour les personnes âgées fragiles ou recluses 88
Transport des personnes âgées et handicapées 90
Services pour les handicapés visuels 94
Services aux personnes ayant des problèmes de communication 95
Services et organismes pour les personnes handicapées 99

Services de soins de santé 101
Paiement ou rémunération pour des services de soins de santé 101
Services médicaux 103
Centres de santé communautaires 104
Soins communautaires et soins en établissement 107
Services infirmiers et thérapeutiques 110
Matériel médical et fournitures sanitaires 112
Systèmes d'urgence médicale 113
Services de soins dentaires 115
Soins podologiques 116
Sources de renseignements sur la santé et les maladies chroniques 117

Ressources pour les pourvoyeurs de soins 124
Aide auxiliaire 124
Groupes d'entraide pour les personnes donnant des soins à un parent âgé 126
Formation en secourisme 127

Services de consultation et d'urgence 128
Consultations personnelles et familiales 128
Exploitation des personnes âgées 129
Secours d'urgence 133

Faire face au décès 135
Ce qu'il faut faire en cas de décès 135
Consultation en cas de deuil 136
Comment faciliter les choses aux survivants 137

Questions juridiques et droits des consommateurs 140
Droits des citoyens 140
Services juridiques 142
Droits des consommateurs 145
Services aux victimes 146

SERVICES DE RENSEIGNEMENTS

(Reproduction autorisée par la Manitoba Society of Seniors.)

APPELS D'URGENCE : Jour et nuit

À Winnipeg
Pompiers, police, ambulance, empoisonnement 911

Suicide, agression sexuelle,
Klinic — Ligne d'écoute téléphonique 786-8686
Drogue, empoisonnement, Centre anti-poison
du Manitoba.....787-2591

À l'extérieur de Winnipeg
Faites le 0

SERVICES DE RENSEIGNEMENTS ET D'ORIENTATION DE WINNIPEG

Service de renseignements au public

Le Service de renseignements au public permet aux Manitobains d'entrer directement en rapport avec les gouvernements fédéral et provincial. Si vous avez des questions à poser, mais que vous n'êtes pas sûr du ministère ou de l'organisme à contacter, ce service sera capable de vous guider.

À Winnipeg - Composez le **945-3744**
Sans frais **1-800-282-8060**
Appareil de télécommunications
pour malentendants (ATME) **945-4796**
Bureaux ouverts du lundi au vendredi, de 8 h à 17 h.

Ligne d'information téléphonique pour personnes âgées

La Ligne d'information téléphonique pour personnes âgées vise à permettre aux personnes âgées d'avoir rapidement accès aux ministères, programmes et renseignements en ce qui concerne les problèmes touchant les aînés. Grâce au service téléphonique, elles peuvent contacter la Direction générale des services aux personnes âgées afin que leurs problèmes et leurs inquiétudes soient traités rapidement.

Du lundi au vendredi, de 8 h 30 à 16 h 30 : **945-6565**
Sans frais : **1-800-665-6565**

Contact Community Information

Contact Community Information, qui est une division du Centre des travailleurs bénévoles, permet à la population de Winnipeg de se renseigner sur toutes sortes d'organismes et d'activités communautaires. On vous mettra en rapport avec les personnes qui peuvent vous aider, quelle que soit la nature de vos problèmes ou de vos questions. Contact publie également le **Community Resource Guide** pour Winnipeg et le Manitoba.

Les lignes téléphoniques fonctionnent du lundi au vendredi, de 9 h à 16 h.

Contact Community Information
5, rue Donald, 3e étage
Winnipeg R3L 2T4
Téléphone : **944-8555**

Autres sources de renseignements et d'orientation pour les personnes âgées

Centre Perspectives des aînés
323, av. Portage, bureau 304
Winnipeg R3B 2CI
Téléphone : **947-1276**

North Winnipeg Cooperative
Community Council
1275, av. Burrows
Winnipeg R2X 0B8
Téléphone : **586-8541**

Services aux personnes âgées
Spécialiste du programme régional
2015, av. Portage
Winnipeg R3J 0J9
Téléphone : **945-5850**

SERVICES DE RENSEIGNEMENTS ET D'ORIENTATION À L'EXTÉRIEUR DE WINNIPEG

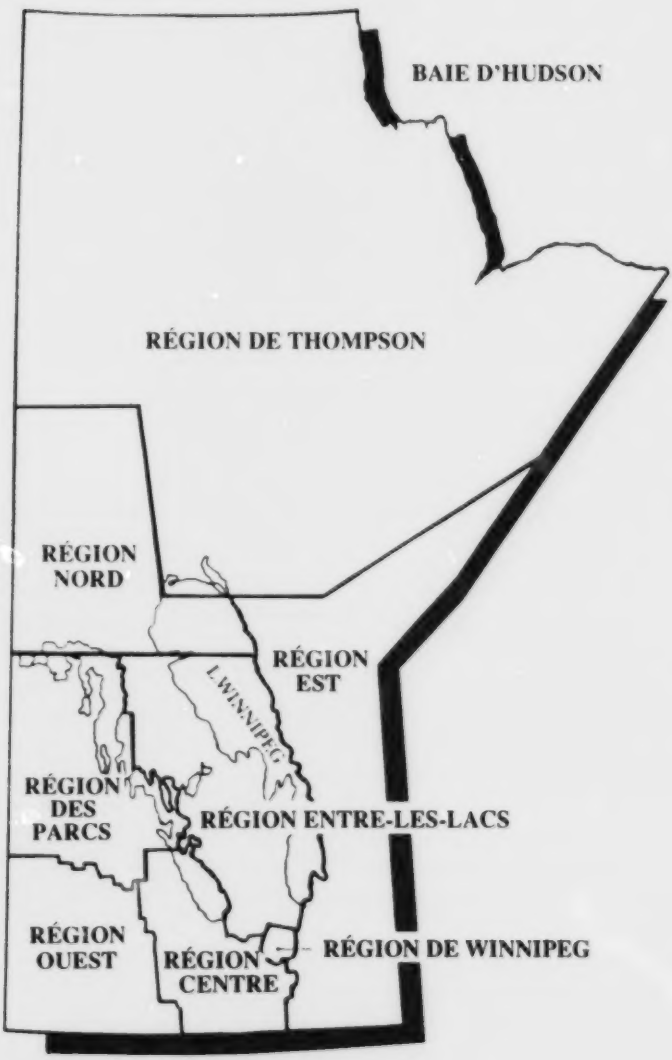
Services aux personnes âgées

Services aux personnes âgées est un programme communautaire de Santé Manitoba qui offre des services de développement communautaire et organisationnel.

Dans la plupart des régions, le personnel du programme est en mesure de fournir des renseignements aux particuliers et aux groupes sur un grand nombre de sujets concernant les personnes âgées. Le cas échéant, on oriente les personnes vers les sources appropriées.

On peut joindre les spécialistes du programme régional des Services aux personnes âgées aux endroits suivants.

SANTÉ ET SERVICES À LA FAMILLE
MANITOBA
DIVISIONS RÉGIONALES



Région Centre
Spécialiste du programme régional
Case postale 968
Morden (Manitoba)
ROG 1J0
Téléphone : **822-5425**

Région Entre-les-Lacs
Spécialiste du programme régional
446, rue Main, bureau 202
Selkirk (Manitoba)
R1A 1V7
Téléphone : **482-3568**

Région Ouest
Spécialiste du programme régional
340, 9e rue
Brandon (Manitoba)
R7A 6C2
Téléphone : **726-6465**

Région Nord
Directeur régional
Angle 3e rue et avenue Ross
Le Pas (Manitoba)
R9A 1M4
Téléphone : **623-6411**

Région Est
Spécialiste du programme régional
Case postale 2560
Steinbach (Manitoba)
R0A 2A0
Téléphone : **326-1363**

Région de Thompson
Spécialiste du programme régional
871, pr. Thompson Sud
Thompson (Manitoba)
R8N 0C8
Téléphone : **778-7371**

Région des Parcs
Spécialiste du programme régional
707, 3e rue S.-O.
Dauphin (Manitoba)
R7N 1R8
Téléphone : **638-8785**

Conseils de ressources communautaires

Dans un effort pour aider les personnes âgées à conserver leur autonomie, un grand nombre de collectivités ont mis sur pied des conseils de ressources communautaires (voir p.85). Les conseils déterminent les services existants, en organisent de nouveaux et se chargent d'orienter et d'informer la population. L'adresse du conseil de ressources communautaires le plus près de chez vous se trouve dans la liste ci-dessous.

Région Ouest

Seniors Services of Antler River — Melita
Case postale 722
Melita (Manitoba)
R0M 1L0
Téléphone : **522-8307**

Seniors Access to Independent Living — Elkhorn
Case postale 70
Elkhorn (Manitoba)
R0M 0N0
Téléphone : **845-2011**

Seniors for Seniors
1321, Treizième rue, bureau 2
Brandon (Manitoba)
R7A 4S5
Téléphone : **727-7589**

Seniors Outreach Services Bren-Win — Deloraine
Deloraine (Manitoba)
R0M 0M0
Téléphone : **747-3283**

Seniors Services of Banner County — Russell
Case postale 324
Russell (Manitoba)
R0J 1W0
Téléphone : **773-3088**

Valley Services to Seniors
Saint-Lazare (Manitoba)
R0M 1Y0
Téléphone : **683-2589**

Senior Services of Antler River — Pierson
Case postale 236
Pierson (Manitoba)
R0M 1S0
Téléphone : **632-2332**

Seniors Access to Independent Living — Virden
Case postale I984
Virden (Manitoba)
R0M 2C0
Téléphone : **748-2323**

Seniors Outreach Services Bren-Win Waskada
Case postale 37
Waskada (Manitoba)
R0M 2E0
Téléphone : **673-2534**

Miniota Municipal Services to Seniors
Miniota (Manitoba)
R0M 1M0
Téléphone : **567-3625**

Seniors Services of Banner County - Binscarth
Case postale 56
Binscarth (Manitoba)
R0J 0G0
Téléphone : **532-2134**

Valley Services to Seniors - Birtle
Birtle (Manitoba)
R0M 0C0
Téléphone : **842-5116**

Share our Service
Case postale 816
Killarney (Manitoba)
R0K IG0
Téléphone : **523-4661** poste **251**

Home Assistance in Neepawa and District
Case postale 1852
Neepawa (Manitoba)
R0J 1H0
Téléphone : **476-2009**

Seniors Services of Prairie Parkland — Shoal Lake
Case postale 284
Shoal Lake (Manitoba)
R0J 1Z0
Téléphone : **759-2195**

Rossburn and District Seniors Helpers
Case postale 639
Rossburn (Manitoba)
R0J 1V0
Téléphone : **859-2575**

Seniors Organized Services of Souris Valley — Hartney
Hartney (Manitoba)
R0M 0X0
Téléphone : **858-2185**

Seniors Helping Hand of Alstone
Case postale 384
Reston (Manitoba)
R0M IX0
Téléphone : **877-3920**

Seniors Services of Turtle Mountain Area
Case postale 962
Boissevain (Manitoba)
R0K 0E0
Téléphone : **534-6816**

Seniors Services of Prairie Parkland - Strathclair
Case postale 116
Strathclair (Manitoba)
R0J 2C0
Téléphone : **365-2012**

Foxwarren Leisure Centre
Case postale 44
Foxwarren (Manitoba)
R0J 0R0
Téléphone : **847-2080**

Seniors Organized Services of Souris Valley - Souris
Case postale 885
Souris (Manitoba)
R0K 2C0
Téléphone : **483-3106**

Hamiota Seniors Council
Case postale 194
Hamiota (Manitoba)
R0M 0T0
Téléphone : **764-2312**

Senior Services of Rivers — Rapid City
Case postale 291
Rapid City (Manitoba)
R0K 1W0
Téléphone : **826-2205**

Carberry Plains Services to Seniors
Carberry (Manitoba)
Téléphone : **834-3310**

Minnedosa & District Services to Seniors
Case postale 1225
Minnedosa (Manitoba)
R0J 1E0
Téléphone : **867-5190**

Seniors Services of Rivers
Case postale 809
Rivers (Manitoba)
R0K 1X0
Téléphone : **328-5307**

Woodworth Seniors' Services
Kenton (Manitoba)
R0M 0Z0
Téléphone : **838-2169**

Louise Community Services
Case postale 419
Pilot Mound (Manitoba)
R0G 1P0
Téléphone : **825-2443**

Région Centre

Gladstone Area Seniors Support Program
Case postale 757
Gladstone (Manitoba)
R0J 0T0
Téléphone : **385-3026**

Community Assistance for the Elderly
Case postale 1114
Altona (Manitoba)
R0G 0B0
Téléphone : **324-l528**

Maintaining Independent Living with Extended Services for Seniors
Case postale 40
Holland (Manitoba)
R0G 0X0
Téléphone : **526-2423**

Portage Service for Seniors
524, 5e rue S.-E.
Portage-la-Prairie (Manitoba)
R1N 3A8
Téléphone : **239-1453**

MacGregor-Austin Seniors Support Program
Case postale 717
MacGregor (Manitoba)
R0H 0R0
Téléphone : **685-2083**

Morden Services for Seniors
Case postale 2263
Morden (Manitoba)
R0G 1J0
Téléphone : **822-5663**

Cartier Seniors Citizens'
Support Committee
Case postale 215
Elie (Manitoba)
R0H 0H0
Téléphone : **353-2654**

Région Entre-les-Lacs

Living Independence for Elders
Case postale 684
Ashern (Manitoba)
R0C 0E0
Téléphone : **768-3230**

South Interlake Seniors
Resource Council
Case postale 3
Stonewall (Manitoba)
R0C 2Z0
Téléphone : **467-2719**

Gimli Seniors Resource
Council
Case postale 1928
Gimli (Manitoba)
Téléphone : **642-7297**

Gordon Howard Senior Centre
328, av. Vaughan
Selkirk (Manitoba)
R1A 0S7
Téléphone : **785-2737**

Région Est

Oakbank - Springfield
Seniors Complex
Case postale 400
Oakbank (Manitoba)
R0A 1J0
Téléphone : **444-3462**

Serving Seniors
Case postale 20574
Steinbach (Manitoba)
R0A 2T2
Téléphone : **326-4499**

LGD of Piney Community
Resource Council
Case postale 24
South Junction (Manitoba)
R0A 1Y0
Téléphone : **437-2604**

Niverville Senior Services
Niverville (Manitoba)
R0A IE0

Région des Parcs

Dauphin & District Community Resource Council
55, 1re avenue S.-E.
Dauphin (Manitoba)
R7N 2A2
Téléphone : **638-9733**

Ste. Rose & District Resource Council
Sainte-Rose (Manitoba)
R0L 1S0
Téléphone : **447-2131**

Community Help Centre
Case postale 1470
Roblin (Manitoba)
R0L 1P0
Téléphone : **937-8276**

Région de Winnipeg

North Winnipeg Cooperative Community Council
1275, avenue Burrows
Winnipeg (Manitoba)
R2X 0B8
Téléphone : **586-8541**

Bureau d'extension des services aux personnes âgées

La Direction générale des services aux personnes âgées et la Direction générale de la main-d'œuvre féminine ont un bureau à Portage-la-Prairie et à Le Pas. Ces bureaux ne font pas que tenir le gouvernement au courant des préoccupations des personnes âgées des régions rurales et du Nord mais fournissent également des renseignements aux personnes âgées sur les programmes et les services offerts dans leur région.

Portage-la-Prairie	**857-9711**
Sans frais	**1-800-665-0657**
Le Pas	**623-3085**
Sans frais	**1-800-665-0658**

SERVICES TÉLÉPNONIQUES SPÉCIALISÉS

Ligne d'écoute téléphonique Klinic

Klinic offre un service d'écoute téléphonique aux personnes dans le besoin. Ce service fonctionne 24 heures par jour et permet d'aider les victimes de sévices sexuels et de violence émotive, physique ou sexuelle, les personnes qui pensent à se suicider ou celles qui ont des difficultés à résoudre leurs problèmes personnels ou familiaux.

À Winnipeg, téléphonez au **786-8686**

Centre anti-poison du Manitoba

En cas d'absorption excessive de drogues ou en cas d'empoisonnement, téléphonez au Centre anti-poison au Centre des sciences médicales de Winnipeg. On donnera des conseils au téléphone à toute personne qui appelle de n'importe quel endroit au Manitoba. Le numéro est le **787-2591.** Pour les cas d'urgence qui se produisent à Winnipeg, téléphonez au 911, et on communiquera votre appel au Centre anti-poison.

Service téléphonique de renseignements sur la médication des personnes âgées

Le STRMPA répond aux questions concernant les médicaments et leur utilisation, tous les matins du lundi au vendredi. On peut le joindre au **261-3111** et sans frais au **1-800-432-1960** poste **6493** (voir page 117 pour de plus amples renseignements).

Service téléphonique de renseignements médicaux

Le Service téléphonique de renseignements médicaux est un service de messages enregistrés sur bandes magnétiques traitant de nombreux aspects de la santé. Voir l'annuaire téléphonique de Winnipeg pour la liste des messages. Téléphone : **334-4347.**

PUBLICATIONS POUR LES PERSONNES ÂGÉES

Revue de la Manitoba Society of Seniors

Revue officielle de la Manitoba Society of Seniors, le *M.S.O.S. Journal* est publié tous les mois, à l'exception de la livraison combinée de juillet-août. Elle s'efforce de tenir ses lecteurs au courant des questions qui touchent directement leur vie quotidienne, p. ex. :

Modifications à l'impôt
Lois municipales, provinciales et fédérales
Voyages, loisirs, soins de santé, transport
Logement, nutrition, nouvelles, humour, poésie et actualités.

M.S.O.S. Journal
The Manitoba Society of Seniors
294, av. Portage, bureau 803
Winnipeg R3C 0B9
Téléphone : **942-3147**

«Seniors Today»

Créé en 1982, *Seniors Today* est le seul hebdomadaire destiné à renseigner, servir et distraire tous les Manitobains de 50 ans et plus.

Seniors Today assure la couverture complète de tous les événements, questions et problèmes à caractère local, provincial et national qui intéressent les lecteurs d'âge mûr. On y trouve une rubrique de renseignements et annonces ainsi que des nouvelles des clubs. On traite un grand nombre de sujets, à savoir la santé, la nutrition, la forme physique, l'histoire, les voyages, les récits nostalgiques, la planification et les conseils financiers, les sports, des nouvelles sur les personnalités, des articles-vedettes, etc. *SeniorsToday* publie les bulletins mensuels et trimestriels des principales organisations de Winnipeg, y compris Perspectives des aînés, Creative Retirement Manitoba et le Lions Club.

L'hebdomadaire *Seniors Today* possède une banque de nouvelles, publie gratuitement des petites annonces pour les abonnés, offre des services d'aide en matière de déclarations d'impôt (quels que soient les revenus) et un service de

photocopies à prix réduit. Il tient un répertoire d'annonceurs publicitaires et de réductions hebdomadaires et offre des tarifs spéciaux d'abonnement à tous les nouveaux propriétaires du Guide du troisième âge qui en font la demande.

Pour tout renseignement sur l'hebdomadaire et les abonnements, veuillez vous adresser à :

«Seniors Today»
395, rue Berry, bureau 11
Winnipeg R3J IN6
Téléphone : **885-9700**

RECHERCHE ET POLITIQUES

Le gérontologue provincial

Dans ses rapports avec les hauts fonctionnaires et le personnel de la fonction publique, avec les organismes communautaires et le public en général, le gérontologue est chargé de prodiguer des conseils en gérontologie, de donner des consultations, de fournir des renseignements et des données démographiques sur la politique et les programmes.

Le gérontologue provincial siège aux divers comités interministériels et interorganismes pour y traiter des questions reliées au vieillissement, à savoir les services de soutien, le logement, les mauvais traitements infligés aux personnes âgées, les programmes d'éducation physique et le transport des personnes incapables de se déplacer. Il entretient des relations utiles avec l'ensemble des personnes qui s'intéressent à la gérontologie au Manitoba.

Pour de plus amples renseignements, veuillez communiquer avec :

Le gérontologue provincial
Santé Manitoba
260, av. St. Mary, bureau 333
Winnipeg (Manitoba)
R3C 0M6
Téléphone : **945-3516**

Centre d'études sur le vieillissement

Le Centre d'études sur le vieillissement est un organisme de l'Université du Manitoba qui a pour but de mener des recherches sur tous les aspects du vieillissement, et de stimuler et de polariser la recherche effectuée par les universités et autres organismes régionaux spécialisés dans ce domaine. Les secteurs de spécialisation comprennent les réseaux de soutien, les soins de santé et la méthodologie.

Pour de plus amples renseignements, veuillez contacter le :

Centre d'études sur le vieillissement
Édifice Isbister, bureau 338
Université du Manitoba
Winnipeg R3T 2N2
Téléphone : **474-8754**

Messages de félicitations

La Direction de la communication des vœux de l'Assemblée législative du Manitoba est le bureau central chargé de la préparation de tous les messages de félicitations. Elle coordonne les demandes de message de la reine, du gouverneur-général, du lieutenant-gouverneur, du premier ministre du Canada, du premier ministre de la province, des chefs de l'opposition et des députés. Les messages ne sont envoyés que pour certains anniversaires et certaines fêtes. Pour de plus amples renseignements concernant les événements admissibles, veuillez contacter :

La Direction de la communication des vœux
Assemblée législative du Manitoba
374, av. Broadway, bureau 201
Winnipeg (Manitoba) R3C 0T9
Téléphone : **945-1657**
Sans frais : **1-800-282-8069**

Pour recevoir des messages des maires ou des préfets, veuillez contacter leur bureau respectif. Les églises locales peuvent, sur demande, se charger des messages religieux.

Pour recevoir des messages des membres du parlement, veuillez contacter leur bureau. Pour obtenir leur numéro de téléphone, communiquez avec le Service de renseignements au public au **945-3744** ou sans frais au **1-800-282-8060.**

PLANIFICATION DE LA RETRAITE ET CONSEILS FINANCIERS

PLANIFICATION DE LA RETRAITE

La plupart des gens voient la retraite comme la période de leur vie où ils pourront faire ce qu'ils voudront. Ils seront finalement libres de profiter de la vie, laissant derrière eux les inquiétudes reliées au travail et aux échéances.

Afin que la retraite soit vraiment agréable et à l'abri des soucis, il est nécessaire de la planifier longtemps d'avance. Un grand nombre de spécialistes s'accordent à dire qu'une retraite se planifie au moins cinq ans à l'avance.

Si vous songez à prendre votre retraite, posez-vous les questions suivantes :

- À quel âge devrais-je prendre ma retraite? 55 ans, 65 ans ou 70 ans?
- Combien d'argent me faudra-t-il pour vivre?
- Quel montant dois-je m'attendre à recevoir du gouvernement et de mon employeur?
- Que vais-je faire de mes temps libres? Me trouver un passe-temps, voyager, entreprendre une deuxième carrière, retourner aux études?
- Où vais-je vivre? Devrais-je déménager dans une autre ville? Dans un appartement? Ou devrais-je rester là où je suis?

Vous trouverez dans le présent guide les avantages financiers, les soins de santé ainsi que tous les autres services que l'on vous offre à titre de personne retraitée.

Des conseillers spécialisés en finances et en planification de la retraite peuvent vous aider à répondre à vos questions. Votre lieu de travail est le premier endroit où chercher conseils; plusieurs employeurs offrent en effet des cours ou des séminaires sur la planification de la retraite à leurs employés âgés. Les banques et autres établissements financiers fournissent souvent des renseignements utiles.

L'Association des banquiers canadiens publie un fascicule sur la planification financière de la retraite intitulé «**Une retraite à**

votre mesure». Demandez un exemplaire gratuit à votre banque ou encore téléphonez ou écrivez à :

L'Association des banquiers canadiens
167, av. Lombard, bureau 523
Winnipeg R3B 0V3
Téléphone : **947-9221**

Loi sur les prestations de pension (Manitoba)

L'un des objectifs de la *Loi sur les prestations de pension* est de protéger les droits des employés en ce qui concerne les avantages promis par les régimes de retraite privés des employeurs.

La Loi exige plus particulièrement que les régimes offrent ce qui suit :

— participation obligatoire des employés à temps plein et à temps partiel après deux années de service;
— plein droit à la pension après deux années de service;
— possibilité de transférer les prestations au moment du départ dans un régime immobilisé (tel un REÉR) ou dans le régime de retraite d'un autre employeur;
— pensions obligatoires pour le conjoint d'un employé décédé;
— renseignements minimaux aux participants du régime incluant les grandes lignes du régime, des relevés annuels, l'accès à certains documents et des relevés au moment du départ ou du décès;
— protection des pensions contre la saisie, la retenue ou la saisie-arrêt;
— versement de toutes les contributions à un régime de retraite à l'intérieur d'une période donnée (établie par l'employeur et l'employé) et normes minimales en ce qui concerne le placement des caisses de retraite.

La Loi exige également que les caisses de retraite soient conservées séparément de l'actif de l'employeur. Elle assure également que les éléments de retraite accumulés par le participant seront versés même si le régime prend fin.

Commission manitobaine des pensions

La Commission manitobaine des pensions, une direction de Travail Manitoba, fait la promotion de la création et de l'amélioration de régimes de retraite privés et aide les employés et les employeurs à comprendre ces derniers.

La Direction a recours à plusieurs activités afin de s'assurer que l'on respecte les exigences de la Loi sur les prestations de pension.

La Direction agrée les nouveaux régimes et contrôle tous les régimes existants afin de s'assurer

- que les dispositions du régime sont conformes à la Loi;
- que les régimes sont administrés de façon adéquate;
- que les cotisations sont suffisantes pour couvrir les prestations acquises et que ces dernières sont versées dans des limites de temps permises.

En dernier lieu, lorsqu'un régime prend fin, la Direction doit consentir à la distribution proposée de la caisse de retraite, y compris les fonds excédentaires, avant que la distribution n'ait lieu.

De quelle façon la Direction aide-t-elle les employés?

Le personnel de la Commission des pensions aide quotidiennement les employés en leur expliquant de quelle façon la législation sur les pensions les touche et il répond aux questions concernant les dispositions des régimes.

Cette aide comprend

- des enquêtes sur les plaintes afin d'aider au règlement des différends;
- l'explication de diverses dispositions des régimes de retraite et des options offertes aux participants;
- l'explication des responsabilités de l'employé à titre de participant au régime;
- des enquêtes sur les remboursements ou les versements échus.

Pour de plus amples renseignements concernant les services offerts par la Direction, les régimes de retraite offerts par les employeurs ou la *Loi sur les prestations de pension* (Manitoba), veuillez contacter la Commission manitobaine des pensions :

Travail Manitoba
Commission manitobaine des pensions
401, av. York, bureau 1004
Winnipeg R3C 0P8
Téléphone : **945-2740***

* Nous acceptons les frais d'appel provenant des particuliers de l'extérieur de la ville.

Perspectives des aînés

Perspectives des aînés offre une vaste gamme de services de planification de la retraite afin d'aider les particuliers, les couples, les groupes et les organismes à mieux connaître les différents aspects d'une planification adéquate de la retraite. Ces aspects comprennent la santé, les possibilités de logement, les questions juridiques, la sécurité financière, les pensions et autres avantages, les relations personnelles et de travail, l'emploi du temps, la préparation psychologique à la retraite ainsi que la prise de conscience du processus de vieillissement. Les décisions liées à l'opportunité et au moment de la retraite, de la préretraite et de la retraite partielle sont également très importantes.

Les services offerts sont les suivants :

Éducation	Ateliers et séminaires portant sur des sujets particuliers de la retraite.
Renseignements	Sur les organismes communautaires et autres services, organismes et programmes.
Orientation	Vers les organismes adéquats selon les besoins individuels.
Bibliothèque	Articles, livres, études, manuels sur la préretraite, films, vidéos, bibliographies sur la planification de la retraite.
Consultation	Auprès de groupes ou d'organismes tels les employeurs et les syndicats au sujet des programmes de préparation à la retraite, y compris des ateliers et des séminaires.
Conseils par des pairs (P.R.E.P.)	Service personnel et confidentiel auprès des particuliers et des couples qui songent à la retraite. Des bénévoles [illegible]nés et à la retraite sont à l'écoute, fournissent des

renseignements et discutent des solutions et des choix offerts pour élaborer des projets de retraite.

Lifestyles Event Un événement annuel pour toute la collectivité où on présente des ateliers sur divers aspects de la retraite. Comprend également une exposition des produits et des services visant le marché des 50 ans et plus.

Pour de plus amples renseignements, veuillez contacter l'organisme suivant :

Perspectives des aînés
Services de planification de la retraite
323, av. Portage, bureau 304
Winnipeg R3B 2C1
Téléphone : **947-1276**

CONSEILS FINANCIERS ET DÉFENSE DES DROITS

Conseils sur les successions agricoles

Il est parfois difficile de prendre des décisions financières imponantes, mais de bons conseils pourraient vous aider.

Les spécialistes en gestion agricole, les représentants agricoles et les conseillers en économie domestique offrent des services de consultation sur la planification successorale, le transfert de la propriété agricole, l'impôt et d'autres questions financières.

Les bureaux d'Agriculture Manitoba offrent un grand nombre de documents concernant les questions financières.

Vous pouvez obtenir le nom et le numéro de téléphone de votre représentant agricole de district en communiquant avec le :

Service de renseignements au public
Téléphone : **945-3744**
Sans frais : **1-800-282-8060**

Bureau des services juridiques des pensions

Les responsabilités du Bureau des services juridiques des pensions consistent à donner des renseignements et des conseils aux anciens combattants et aux personnes à leur charge afin de les aider à remplir leurs demandes. Le Bureau se charge également de représenter les intéressés lors des audiences en vertu de la *Loi sur les pensions*. Le Bureau est un organisme gouvernemental indépendant, composé d'avocats. Pour de plus amples renseignements, veuillez contacter le :

Bureau des services juridiques des pensions
180, rue Main, bureau 101
Winnipeg R3C 1A6
Téléphone : **983-5593**

Manitoba Anti-Poverty Organization (M.A.P.O.) Inc.

[Organisation manitobaine de lutte contre la pauvreté (O.M.L.C.P.) Inc.]

Cet organisme sans but lucratif a été créé dans le but de conseiller, d'aider et d'orienter les personnes disposant d'un faible revenu ou les bénéficiaires de l'aide sociale. Au besoin, les membres du personnel les représentent à l'audition des appels du

Comité consultatif sur les services sociaux ou assistent à ces audiences; ils peuvent aussi les diriger vers les services communautaires appropriés. On encourage et on aide les bénéficiaires à se faire leurs propres défenseurs. Des bénévoles peuvent participer à une foule d'activités grâce à un programme complet d'éducation et d'expansion des services. Il n'y a aucune cotisation mais les dons sont les bienvenus. Si vous désirez devenir membre de la M.A.P.O. ou offrir vos services à titre de bénévole, communiquez avec la :

Manitoba Anti-Poverty Organization (M.A.P.O.) Inc.
365, rue McGee, bureau 102
Winnipeg R3G 3M5
Téléphone : **786-3323**

AVANTAGES FINANCIERS POUR LES PERSONNES ÂGÉES DU MANITOBA

La perte d'un revenu régulier au moment de la retraite peut être partiellement compensée par des revenus provenant des programmes fédéraux et provinciaux de sécurité du revenu, de crédits d'impôt et d'autres prestations. La réduction des tarifs sur certains produits et services du gouvernement et de l'entreprise privée permet également aux personnes âgées de réaliser des économies.

PREUVE D'ÂGE

Afin de bénéficier des réductions et des avantages qui leur sont offerts, les personnes âgées doivent souvent présenter une preuve d'âge. Cela est particulièrement important dans le cas des pensions et des prestations du gouvernement. Aux formulaires de demande, Il faut alors joindre une copie de votre acte de naissance ou de votre certificat de baptême. Si vous ne pouvez obtenir ni l'un ni l'autre, on vous permettra souvent de fournir d'autres documents pour indiquer votre âge.

Acte de naissance

Si vous êtes né au Canada, vous devez demander votre acte de naissance au bureau de l'état civil de votre province d'origine. Veillez à écrire au long le nom que vous avez reçu à la naissance (prénoms et nom de famille), la date et le lieu de la naissance, le nom de votre père, le nom de fille de votre mère et joindre un chèque de 15 $ libellé au Ministre des Finances. L'adresse du bureau du Manitoba est la suivante :

Bureau de l'état civil
Services à la famille Manitoba
254, av. Portage
Winnipeg R3C 0B6
Téléphone : **945-3701**

Si vous **N'ÊTES PAS** né au Canada, les bureaux suivants vous aideront à trouver à quel endroit il faut s'adresser pour obtenir un acte de naissance délivré à l'étranger :

Service de renseignements au public
À Winnipeg, téléphone : **945-3744**
Ailleurs au Manitoba : **1-800-282-8060** (sans frais)

Santé et Bien-être social Canada
330, av. Graham (rez-de-chaussée)
Winnipeg R3C 4C8
Téléphone : **983-3640**
Sans frais : **1-800-362-3384**

Certificat de baptême

L'église où vous avez été baptisé pourra vous fournir un exemplaire de votre certificat de baptême. Si vous ne vous rappelez plus le nom de l'église, adressez-vous au bureau central de votre confession en cette ville. Les documents pourraient y être conservés en double.

Autres documents

Si vous êtes incapable de trouver un acte de naissance ou un certificat de baptême, vous pourrez fournir d'autres documents comme preuve de votre âge. En général, vous devrez produire deux des documents suivants ou plus :

Bible familiale ou autres documents conservés par la famille.
Certificat de mariage, registre des paroissiens, certificats de communion ou de confirmation.
Documents scolaires ou universitaires tels que registres scolaires, diplômes, brevets d'enseignants.
Titres de rente du gouvernement ou autres.
Documents hospitaliers ou médicaux, certificats de vaccination.
Dossiers de pension ou de pension de retraite.
Dossiers d'emploi.
Articles de journaux.
Documents administratifs : rôle d'évaluation, listes électorales, listes des jurés.
Registres de sociétés secrètes, clubs et associations.
Livrets militaires.
Documents des tribunaux.
Documents de recensement, dossiers de l'inscription nationale.
Documents de naturalisation, certificats de citoyenneté, documents d'immigration ou passeport.

Numéro d'assurance sociale

Sur toute demande que vous soumettez au gouvernement, vous devez indiquer votre numéro d'assurance sociale. On peut obtenir les formulaires dans tous les bureaux de poste et Centres d'emploi du Canada.

PROGRAMMES FÉDÉRAUX DE LA SÉCURITÉ DU REVENU

Les programmes régis par l'administration fédérale sont décrits ci-dessous. Pour tout renseignement complémentaire, veuillez vous adresser aux bureaux suivants :

À Winnipeg : Santé et Bien-être social Canada
Eaton Place (rez-de-chaussée)
330, av. Graham
Winnipeg R3C 4C8
Téléphone : **983-3640**
Sans frais : **1-800-362-3384**

À Brandon : 153, 11e rue
Brandon R7A 4J5
Téléphone : **727-0471**

Pension de sécurité de vieillesse (PSV)

Il s'agit d'un programme universel. C'est simple! Il suffit de remplir les conditions de résidence et d'avoir plus de 65 ans. Il n'est même pas nécessaire d'être retraité.

Entières ou partielles, les pensions sont calculées d'après la durée de résidence au Canada. Les chèques mensuels sont indexés selon l'indice du coût de la vie. Ce revenu est imposable.

Pour commencer à recevoir ces prestations sans délai, vous devez faire votre demande 6 mois avant votre 65e anniversaire. Vous trouverez à votre bureau de poste local la documentation relative à la pension de sécurité de vieillesse.

Supplément de revenu garanti (SRG)

Grâce à ce programme du gouvernement fédéral, toute personne âgée peut toucher un revenu minimal garanti.

Pour y avoir droit, il faut que les deux conjoints n'aient pour tout revenu que la pension de sécurité de vieillesse ou légèrement plus.

La demande de SRG vous sera envoyée peu après l'autorisation de votre demande de PSV. Le montant du supplément est établi d'après votre revenu de l'année précédente, d'où la nécessité de soumettre une demande tous les ans. Ce revenu n'est pas imposable.

Allocation de conjoint

L'allocation de conjoint est versée au conjoint du titulaire d'une pension de sécurité de vieillesse. Cette allocation, qui tient compte du revenu, est versée aux personnes âgées de 60 à 65 ans qui en font la demande et qui satisfont aux conditions de résidence légale au Canada.

L'allocation de conjoint n'est pas imposable.

Au décès du titulaire de la pension, l'allocation de conjoint continue à être versée jusqu'à ce que le bénéficiaire ait 65 ans; elle est établie d'après le revenu du bénéficiaire. Vous devez renouveler votre demande tous les ans en raison des conditions relatives au revenu.

Allocation au conjoint pour veuf et veuve

Si vous êtes veuf ou veuve, vous pouvez avoir droit à l'allocation au conjoint pour veuf et veuve. Cette allocation, qui tient compte du revenu, est versée aux personnes âgées de 60 à 65 ans qui en font la demande et qui satisfont aux conditions de résidence légale au Canada.

L'allocation au conjoint pour veuf et veuve n'est pas imposable.

Régime de pensions du Canada (RPC)

1. Pensions de retraite

Les personnes qui cotisent au Régime de pensions du Canada peuvent recevoir leur pension de retraite à l'âge de 60 ans (Remarques : entre 60 et 65 ans, il faut que vous ayez complètement ou virtuellement cessé de travailler). Entre 65 et 70 ans, c'est à vous de décider si vous désirez arrêter de cotiser et commencer à recevoir les prestations.

Rappellez-vous cependant que vous devez continuer de cotiser jusqu'à ce que vous preniez votre retraite. (Vous pouvez soumettre votre demande 6 mois avant votre 60e anniversaire. Vous trouverez les formulaires nécessaires au bureau de poste.)

2. Prestations de survivant

Au décès du cotisant, le capital-décès est versé à la succession du titulaire si la condition de cotisation minimale est remplie. Il existe aussi une pension mensuelle en faveur du conjoint survivant et des personnes à charge.

3. Pensions d'invalidité

Les pensions d'invalidité sont versées aux cotisants invalides qui ont payé leurs cotisations au régime durant le nombre requis d'années, qui remplissent les conditions d'invalidité prescrites par le régime, et dont l'âge est inférieur à 65 ans. Ces pensions sont transformées en pensions de retraite à l'âge de 65 ans.

Renseignements généraux sur le RPC

1. Vous devez faire une demande pour bénéficier des prestations et des pensions.
2. Toutes les prestations sont imposables.
3. Les prestations sont indexées selon l'indice du coût de la vie tous les ans au mois de janvier.
4. Demandez tout renseignement complémentaire à :
   Santé et Bien-être social Canada
   330, av. Graham (rez-de-chaussée)
   Winnipeg R3C 4C8
   À Winnipeg : **983-3640**
   Ailleurs au Manitoba : **1-800-362-3384** (sans frais)

Autres allocations fédérales :
Prestation spéciale d'assurance-chômage (A.-C.)

Même si vous continuez de travailler, vous pouvez avoir droit à une prestation spéciale non renouvelable de l'A.-C. lors de votre 65e anniversaire. Pour obtenir cette prestation spéciale, il faut que vous ayez occupé un emploi assurable pendant au moins 20 des 52 dernières semaines. Si vous avez reçu des prestations d'assurance-chômage au cours des 52 dernières semaines, il faut que vous ayez travaillé 20 semaines depuis la fin des prestations. Faites votre demande le plus tôt possible après votre 65e anniversaire. Cette indemnité équivaut à trois fois le versement hebdomadaire que vous recevriez si vous touchiez l'assurance-chômage normale.

Mettez-vous en rapport avec votre Centre d'emploi du Canada pour obtenir les formulaires de demande ainsi que tous

les renseignements utiles. Si vous avez besoin d'aide pour trouver le bureau le plus proche de votre domicile, veuillez appeler :

Le Service de renseignements au public
Téléphone : **945-3744**
Sans frais : **1-800-282-8060**

Ministère des Affaires des anciens combattants

Le ministère des Affaires des anciens combattants a de nombreux programmes qui fournissent une aide financière et médicale et des prestations relatives au traitement aux anciens combattants admissibles, aux bénéficiaires d'une pension d'invalidité et à leur famille. Le but de ces programmes est de permettre aux anciens combattants de maintenir ou d'améliorer leur qualité de vie en les aidant à conserver autonomie et santé dans leur foyer et la collectivité. Pour être admissible, vous devez remplir les conditions de service, d'âge, d'état de santé et de revenu.

Pour de plus amples renseignements au sujet des allocations d'anciens combattants, du programme des services aux anciens combattants et du programme pour l'autonomie des anciens combattants, veuillez contacter l'organisme suivant :

Affaires des anciens combattants Canada
180, rue Main, bureau 101
Winnipeg R3C 1A6
Téléphone : **983-2860**

Les anciens combattants et leur famille qui désirent obtenir des allocations doivent communiquer avec :
Le Bureau des services juridiques des pensions, page 20.

PROGRAMMES PROVINCIAUX DE LA SÉCURITÉ DU REVENU

Supplément de revenu du Manitoba à l'intention des personnes de 55 ans et plus

Les Manitobains qui remplissent l'une des conditions suivantes peuvent bénéficier d'un supplément de revenu trimestriel :

a) Les personnes de 55 ans et plus qui ne reçoivent pas la pension de vieillesse et dont le revenu ne dépasse pas certaines limites (il est indispensable de faire une demande tous les ans).

b) Les personnes qui reçoivent certaines prestations du Supplément de revenu garanti du gouvernement fédéral ou des programmes d'allocation de conjoint en vertu du Programme de pension de sécurité de vieillesse (il n'est pas nécessaire de faire une demande étant donné que les allocations sont fondées sur la demande d'allocations fédérales).

Pour renseignements et formulaires, veuillez contacter le bureau suivant :

Supplément de revenu du Manitoba
à l'intention des personnes de 55 ans et plus
294, av. Portage, bureau 300
Winnipeg R3C 4K3
À Winnipeg : **945-4416**
Sans frais : **1-800-282-8073**

Prestations sociales

Les résidents du Manitoba ont droit aux prestations sociales s'ils remplissent les deux conditions suivantes :

a) Ils ne gagnent pas suffisamment d'argent pour subvenir à leurs propres besoins et à ceux des personnes à leur charge, le cas échéant.

b) Ils ont le droit de recevoir de l'aide en vertu de la *Loi sur l'aide sociale*. Les personnes ayant droit à l'aide prévue par la Loi comprennent les personnes âgées de 65 ans et plus et les personnes atteintes de maladie mentales ou physiques ou encore les personnes frappées d'incapacité susceptible de durer plus de 90 jours.

Si vous voulez des renseignements ou désirez qu'on vous aide, vous êtes prié d'appeler le Service de renseignements au public au **945-3744** ou au **1-800-282-8060** (sans frais) et de demander l'adresse du Bureau de la sécurité économique le plus proche. Vous pouvez aussi vous adresser à la :

Direction générale : Sécurité économique
267, rue Edmonton, bureau 301
Winnipeg R3C 1S2
Téléphone : **945-2177**

Crédits d'impôts

La province du Manitoba accorde un soutien à ses personnes âgées grâce à des programmes d'aide en matière d'impôt auxquels vous pourriez avoir droit, et qui sont les suivants :

— crédit d'impôts fonciers du Manitoba;
— crédit du programme d'aide en matière de taxes scolaires;
— crédit d'impôt pour le coût de la vie.

Les demandes d'aide en vertu de tous ces programmes doivent être faites séparément.

Pour obtenir des renseignements, de l'assistance et des formulaires se rapportant aux programmes d'aide et de crédits d'impôt, vous êtes prié de contacter :

Le Bureau de l'aide fiscale du Manitoba
401, av. York (Édifice Norquay), bureau 309
Winnipeg R3C 0P8
À Winnipeg - Téléphone : **943-3401**
Ailleurs au Manitoba (sans frais) : **1-800-782-0771**

À la page 37, les locataires pensionnés trouveront des renseignements supplémentaires sur les crédits d'impôt du Programme d'aide aux locataires pensionnés en matière de taxes scolaires.

SERVICES D'AIDE EN MATIÈRE DE DÉCLARATIONS D'IMPÔT

Savoir remplir un formulaire d'impôt peut être très utile à la longue, même s'il existe des moyens plus agréables de passer la soirée. Beaucoup de personnes âgées ont droit à certains crédits d'impôt et peuvent obtenir de l'aide pour remplir leurs formulaires.

Les personnes qui remplissent les conditions de revenu minimal peuvent faire appel au Bureau de l'aide fiscale de Winnipeg, et les personnes confinées chez elles peuvent obtenir ces services à domicile.

En collaboration avec l'Institut des comptables agréés, Perspectives des aînés organise des séminaires gratuits pour aider les personnes âgées à remplir leurs formulaires d'impôt. Ce service est offert aux personnes qui remplissent certaines conditions en matière de revenu. Les séminaires ont lieu dans différents endroits de la ville.

En collaboration avec le Programme des bénévoles de Revenu Canada Impôt, la Manitoba Society of Seniors (M.S.O.S.) offre également un service d'aide en matière de déclarations d'impôt.

Au Community Financial Counselling Service (Service communautaire de conseils financiers), on vous aidera à remplir vos formulaires d'impôt pour une somme modique.

Pour obtenir des renseignements ou de l'aide, consultez votre guide d'impôt ou votre comptable, ou mettez-vous en rapport avec l'un des bureaux suivants :

Bureau de l'aide fiscale du Manitoba
401, av. York, bureau 309
Winnipeg R3C 0P8
À Winnipeg — Téléphone : **943-3401**
Sans frais : **1-800-782-0771**

Perspectives des aînés
323, av. Portage, bureau 304
Winnipeg R3B 2C1
Téléphone : **947-1276**

Manitoba Society of Seniors (M.S.O.S.)
Place Somerset
294, av. Portage, bureau 803
Winnipeg R3C 0B9
Téléphone : **942-3147**

Programme de bénévoles de Revenu Canada Impôt
391, av. York
Winnipeg R3C 0P5
Téléphone : **983-3987**
Sans frais : **1-800-282-8079**

Community Financial Counselling Service
Community Income Tax Service
365, rue Hargrave, bureau 500
Winnipeg R3B 2K3
Téléphone : **946-6561**

À l'extérieur de Winnipeg, veuillez contacter les spécialistes du programme régional (voir page 5).

TARIFS RÉDUITS

Les personnes âgées ont droit à des réductions sur certains services tels le transport, les services bancaires, les services aériens ainsi que dans un grand nombre d'entreprises tels les restaurants et les magasins de détail.

Les aînés n'ont pas à payer de droits d'admission dans les parcs provinciaux ni de droits de permis de chasse et de pêche. Ils bénéficient également de rabais sur les terrains de camping et les terrains de golf des parcs provinciaux.

Il faut généralement présenter une preuve d'âge. Il suffit habituellement de produire sa carte de Sécurité de vieillesse ou un acte de naissance.

Vous trouverez une liste des entreprises qui offrent des réductions dans les publications suivantes :

Le Golden Guide

Le Golden Guide est un supplément de neuf pages inclus dans les premières pages de l'annuaire des pages jaunes de Winnipeg. Il s'agit d'une liste des entreprises offrant des réductions et des avantages spéciaux aux personnes âgées de 65 ans et plus, ou moins le cas échéant.

Le M.S.O.S. Journal (voir page 12)

Seniors Today (voir page 12)

On peut se procurer des annuaires commerciaux avec une liste des réductions pour les personnes âgées dans certains kiosques à journaux.

LOGEMENT

(Reproduction autorisée par Logement Manitoba.)

Habitations pour personnes âgées construites en vertu du Programme manitobain de mises en chantier de logements locatifs pour personnes âgées.

Il y a une grande variété de logements répondant aux exigences financières et au style de vie des aînés manitobains. Un grand nombre de personnes âgées préfèrent demeurer dans

la maison familiale et, si nécessaire, l'adapter afin qu'elle réponde à leurs besoins à mesure qu'elles vieillissent. Les programmes d'aide à la rénovation domiciliaire (voir page 38) et le programme d'aide en matière de taxes scolaires (voir page 37) peuvent offrir une aide financière aux personnes choisissant cette option.

D'autres personnes âgées peuvent chercher un logement exigeant moins d'entretien que la maison unifamiliale et offrant plus d'occasions de rencontres. Les options de logement répondant à toutes les situations financières sont présentées dans la liste ci-dessous. Vous trouverez à la page 36 une liste des services d'aide financière offerts aux locataires.

Quel que soit votre choix, les services d'aide indiqués à la page 82 vous permettent de conserver votre indépendance si vous avez besoin d'aide pour certaines tâches domestiques.

OPTIONS DE LOCATION

Habitations sociales sans but lucratif

Les logements pour personnes âgées (LPA) sont des appartements subventionnés, appartenant à la province, et gérés ou patronnés par un bureau de logement municipal ou par un organisme sans but lucratif. Le loyer est subventionné par le gouvernement et le locataire ne paie que 25 % du revenu du ménage. Il existe des conditions d'admissibilité établies d'après le revenu et qui accordent la priorité aux personnes les plus désavantagées.

À Winnipeg, contactez :

Le Bureau de logement pour la Ville de Winnipeg
294, av. Portage, bureau 700
Winnipeg R3C 0B9
Téléphone : **945-4663**

À l'extérieur de Winnipeg, contactez :

Le Bureau de logement municipal
Logement Manitoba
Direction de la gestion immobilière
185, rue Smith, bureau 2100
Winnipeg R3C 3G4
Téléphone : **945-4652**

Habitations privées sans but lucratif

Ces logements appartiennent à des organismes charitables sans but lucratif tels des clubs de loisirs ou des associations religieuses, qui en assurent également la gestion. Les restrictions concernant l'admissibilité d'un locataire, les loyers et les subventions disponibles diffèrent selon le projet.

Habitations coopératives

Les habitations coopératives appartiennent à des groupes communautaires d'entraide, sans but lucratif, constitués en société afin d'offrir des logements à leurs membres. Les organismes d'habitations coopératives peuvent recevoir une aide financière pour la construction, l'achat ou la réparation d'habitations ou pour la conversion d'immeubles commerciaux. Les membres achètent des parts et deviennent ainsi collectivement propriétaires et gestionnaires de l'immeuble. Des subventions sont offertes aux membres à faible revenu. Les personnes désirant louer un appartement dans une coopérative doivent acheter une part.

Location à vie

Une location à vie garantit au locataire le droit d'habiter un logement jusqu'à sa mort. Dans les projets construits par des organismes communautaires sans but lucratif, le futur locataire achète un bail à vie qui sert de capital pour la construction du projet. Le capital investi réduit le loyer mensuel des résidents. Certains appartements sont réservés aux locataires dont le loyer est subventionné. Les personnes âgées qui envisagent ce genre de location devraient obtenir des conseils juridiques afin de bien comprendre tous les aspects d'un tel contrat.

Habitations à caractère commercial

Le secteur privé offre une variété incroyable de logements pour les personnes âgées, allant des appartements conventionnels aux immeubles en copropriété pour tous les âges et toutes les bourses et aux projets spécialement conçus pour les aînés. Certains fournissent des installations tels gymnases et piscines, d'autres offrent des services d'entretien, de transport et de repas. Les personnes âgées à faible revenu qui louent dans le

secteur privé peuvent être admissibles à une aide financière en vertu du P.A.L.L.A. (voir page 36).

RENSEIGNEMENTS SUR LES HABITATIONS

On pourra trouver à l'adresse qui suit les listes à jour des habitations sociales, à caractère commercial ou sans but lucratif :

a) *Directory of Senior Residences in Winnipeg*

Perspectives des aînés
323, av. Portage, bureau 304
Winnipeg R3B 2C1
Téléphone : **947-1276**
Prix : 4 $ Personnes âgées : 2 $

Les organismes désirant parrainer des habitations sans but lucratif peuvent obtenir des renseignements auprès de :

Logement Manitoba
Division de la planification
185, rue Smith, bureau 2100
Winnipeg R3C 3G4
Téléphone : **945-5042**

Les groupes qui désirent créer des coopératives peuvent obtenir des renseignements et des conseils aux adresses suivantes :

Développement coopératif Manitoba
(pour la constitution en société)
215, rue Garry, bureau 800
Winnipeg R3C 3P3
Téléphone : **945-3562**
Sans frais : **1-800-282-8069**

Société canadienne d'hypothèques et de logement
(pour les nouvelles constructions)
Case postale 964
10, rue Fort, 4e étage
Winnipeg R3G 2V2
Téléphone : **983-5600**

Logement Manitoba
(pour la rénovation et la conversion d'immeubles)
Bureau du programme Opération Logement coopératif
287, Broadway
Winnipeg R3C 3G4
Téléphone : **945-0778**
Sans frais : **1-800-282-8069**

Les organismes désirant des renseignements sur le financement des projets de location à vie peuvent communiquer avec :

Logement Manitoba
Programme Mises en chantier de
logements locatifs pour personnes âgées
287, Broadway
Winnipeg R3C 0R9
Téléphone : **945-4754**
Sans frais : **1-800-282-8069**

Programme de conférenciers de Logement Manitoba

Ce programme a été conçu afin de mieux renseigner la population sur les programmes de logement. Des conférenciers se tiennent à la disposition des écoles, des groupes religieux, des clubs de services et des organismes communautaires qui s'intéressent à certains programmes ou à Logement Manitoba en général. Si votre groupe désire en savoir plus sur les programmes de logement, nous lui conseillons de s'adresser au :

Programme des conférenciers de Logement Manitoba
287, Broadway, bureau 603
Winnipeg R3C 0R9
Téléphone : **945-8290**

PROGRAMMES D'AIDE FINANCIÈRE

Programme d'allocations-logement aux locataires âgés (P.A.L.L.A.)

Des allocations mensuelles sont versées directement aux personnes âgées qui louent un logement dans un immeuble privé et qui remplissent certaines conditions. Le montant de l'allocation mensuelle est calculée d'après le revenu global du particulier ou

du couple et d'après le montant du loyer mensuel.

Pour tout renseignement complémentaire ainsi que pour obtenir de l'aide et des formulaires de demande, veuillez vous mettre en rapport avec le :

Programme d'allocations-logement
287, Broadway, 1er étage
Winnipeg R3C 0R9
Téléphone : **945-2611**
Sans frais : **1-800-282-8069**

Remarque : Les personnes qui vivent dans les logements pour personnes âgées, dans les habitations subventionnées et dans les maisons de soins personnels bénéficient nécessairement de subsides du gouvernement et, en conséquence, ne sont pas admissibles au P.A.L.L.A.

Aide en matière de taxes scolaires

Les Programmes d'aide en matière de taxes scolaires offerts aux propriétaires et aux locataires pensionnés aident à payer chaque année les taxes scolaires comprises dans les taxes municipales ou dans le coût du loyer. L'aide en matière de taxes scolaires est versée une fois par année aux candidats ayant satisfait aux conditions requises. On peut obtenir des renseignements complémentaires et les formulaires à l'adresse suivante :

Pour les locataires
Programme d'allocations-logement
287, Broadway, 1er étage
Winnipeg R3C 0R9
Téléphone : **945-2611**
Sans frais : **1-800-282-8069**

Pour les propriétaires
Bureau de l'aide fiscale du Manitoba
401, av. York, bureau 309
Winnipeg R3C 0P8
Téléphone : **943-3401**
Sans frais : **1-800-782-0771**

D'autres crédits d'impôt et programmes d'aide sont à la disposition des propriétaires aussi bien que des locataires. Pour

de plus amples renseignements, voir le chapitre Avantages financiers pour les personnes âgées du Manitoba à la page 29.

AIDE À LA RÉNOVATI0N DOMICILIAIRE

Programme d'aide à la remise en état des logements (PAREL)

Le Programme d'aide à la remise en état des logements (PAREL) offre une aide financière aux propriétaires de logis qui ne répondent pas aux normes dans au moins une des cinq grandes catégories suivantes : solidité de la structure, circuits électriques, plomberie, chauffage ou prévention des incendies. Une aide semblable est offerte en vertu du PAREL pour handicapés lorsqu'il s'agit d'effectuer des travaux destinés à rendre un logis habitable par des personnes handicapées. La nature et la qualité des travaux de réparation doivent permettre de prolonger d'au moins 15 ans la durée d'usage des propriétés.

Cette aide est offerte dans toutes les régions urbaines et rurales du Manitoba. L'admissibilité est déterminée d'après le revenu familial.

L'aide est accordée sous forme de prêts dont une portion peut faire l'objet d'une remise de dette si le revenu familial le justifie et si l'emprunteur continue d'être propriétaire du logis et de l'occuper.

Les personnes vivant dans les régions rurales (moins de 2 500 habitants) doivent communiquer avec :

Logement Manitoba
287, Broadway
Winnipeg R3C 0R9
Téléphone : **1-800-282-8069** (sans frais)

Les personnes vivant dans les régions urbaines (plus de 2 500 habitants) doivent communiquer avec la :

Société canadienne d'hypothèques et de logement
Case postale 964
10, rue Fort, 4e étage
Winnipeg R3C 2V2
Téléphone : **983-5682** ou **983-7273**

Les résidents de Winnipeg doivent contacter la Ville de Winnipeg au **986-2299.**

Programme de réparations domiciliaires urgentes

Ce programme du gouvernement provincial a pour but d'aider les propriétaires dont le revenu est faible ou fixe et qui désirent améliorer leur habitation. Les subventions accordées ne dépassent pas 3 000 $. Il faut que les réparations soient de nature urgente.

Pour de plus amples renseignements, veuillez vous adresser au :

Programme de réparations domiciliaires urgentes
Logement Manitoba
287, Broadway
Winnipeg R3C 3G4
Téléphone : **945-4753**
Sans frais : **1-800-282-8069**

RELATIONS PROPRIÉTAIRE-LOCATAIRE

Direction des affaires locatives

La Direction des affaires locatives comprend le Bureau de contrôle du loyer et la Régie des loyers. On y traite des rapports entre propriétaires et locataires et des problèmes connexes, des questions touchant les augmentations de loyer de quelque montant que ce soit, des loyers qui peuvent être demandés pour divers locaux et du contrôle des loyers en général.

Pour de plus amples renseignements, veuiliez vous adresser à :

La Direction des affaires locatives
254, rue Edmonton, bureau 302
Winnipeg R3C 3Y4
Téléphone : **945-2476**
Sans frais : **1-800-782-8403**

LA PAROLE AUX AÎNÉS

Conseil manitobain sur le vieillissement

En mars 1980, le gouvernement provincial créait cet organisme consultatif pour qu'il fasse des recommandations sur les questions, les problèmes et les besoins relatifs aux personnes du troisième âge. Le Conseil est composé de 15 membres provenant de divers milieux géographiques, ethniques et communautaires du Manitoba. On trouvera ci-dessous les attributions du Conseil.

- Aider à déterminer les domaines où le gouvernement doit adapter ses programmes, sa politique et ses établissements afin de satisfaire aux variations des structures d'âge de la population manitobaine.
- Accroître dans la population la connaissance et la compréhension du processus de vieillissement et de ses répercussions pour toutes les catégories d'âge du Manitoba.
- Étudier les projets, programmes, propositions et problèmes soumis au Conseil par le ministre de la Santé et qui ont trait au processus de vieillissement et à l'augmentation de la proportion de personnes âgées dans la population; faire part de ses conclusions au ministre.
- Consulter la population au moyen de réunions avec les organismes, les groupes et les particuliers concernés afin de réaliser les objectifs fixés par le ministre.

Conseil manitobain sur le vieillissement
260, av. St. Mary, bureau 333
Winnipeg R3C 0M6
Téléphone : **945-1997**

Direction générale des services aux personnes âgées

Le gouvernement du Manitoba est fermement résolu à permettre aux personnes âgées d'avoir facilement accès aux services et aux renseignements dont elles ont besoin.

Conscient de la nécessité d'établir un point de contact central pour transmettre les renseignements aux personnes âgées, le gouvernement créait, en 1988, la Direction générale des

services aux personnes âgées du Manitoba. La Direction générale sert de lien entre les personnes âgées, les organismes pour personnes âgées et les ministères de façon à ce que les programmes gouvernementaux, les politiques et les lois améliorent les conditions de vie des aînés.

Une collaboration étroite entre la Direction générale, les ministères et les organismes pour personnes âgées favorise les intérêts des aînés dans l'élaboration des politiques et des programmes.

Direction générale des services aux
personnes âgées du Manitoba
500, av. Portage, bureau 450
Winnipeg R3C 3X1
Téléphone : **945-2127**

(Reproduction autorisée par la Manitoba Society of Seniors.)

L'activiste Marguerite Chown.

Manitoba Society of Seniors

La Manitoba Society of Seniors (M.S.O.S.) est un organisme provincial sans but lucratif créé et géré par des aînés pour les Manitobains âgés de 55 ans et plus.

Son principal objectif est de servir de porte-parole afin de défendre les intérêts et le bien-être des personnes âgées. Elle présente le point de vue des aînés aux organismes gouvernementaux et non gouvernementaux, aux médias ainsi qu'aux groupes professionnels et d'affaires.

La M.S.O.S. est gérée par un conseil provincial élu composé de 15 directeurs régionaux, 7 directeurs provinciaux et 8 membres du comité exécutif. Elle est représentée par 15 conseils régionaux dans l'ensemble de la province, dont 8 sont situés à l'extérieur de Winnipeg et 7 à Winnipeg même. Les conseils régionaux sont autonomes et élisent chacun un directeur régional au conseil provincial.

En plus d'une importante équipe de bénévoles, la M.S.O.S. compte huit professionnels rémunérés, dont un coordonnateur des loisirs et du développement communautaires et un rédacteur en chef du journal, afin d'assurer la continuité des activités et de s'occuper des détails quotidiens du fonctionnement de l'organisme.

Toute personne retraitée ou préretraitée qui satisfait aux exigences d'âge et tout couple dont au moins l'un des deux conjoints est âgé de 55 ans ou plus peut devenir membre.

L'adhésion comprend une vaste gamme de services et de programmes conçus pour appuyer la M.S.0.S. dans son rôle de porte-parole. Par exemple :

Préparation des déclarations d'impôt et
planification de la retraite
Services juridiques
Liste des réductions offertes aux personnes âgées
dans le *M.S.0.S. Journal*

Grâce au service de photocopie de la M.S.O.S., les particuliers, les clubs et les organismes peuvent obtenir des photocopies à prix réduit.

Le service de voyages de la M.S.O.S. offre, à des prix raisonnables, des excursions organisées d'un jour ou des voyages plus longs au Canada et aux États-Unis.

La M.S.0.S. travaille en étroite collaboration avec la Direction générale des services aux personnes âgées du Manitoba, Perspectives des aînés, Creative Retirement Manitoba, l'Association des consommateurs du Canada (Manitoba), Discover Choices, le Conseil manitobain sur le vieillissement et le programme des Services aux personnes âgées de Santé Manitoba.

Pour de plus amples renseignements, veuillez vous adresser à l'organisme suivant :

Manitoba Society of Seniors
294, av. Portage, bureau 803
Winnipeg R3C 0B9
Téléphone : **942-3147**

Conseils régionaux des personnes âgées

Les conseils régionaux sont le point central des activités et des préoccupations des personnes âgées dans les districts qu'ils représentent. Ces conseils régionaux envoient des délégués à la Manitoba Society of Seniors (M.S.O.S.). Ils s'occupent également de coordonner les manifestations régionales de tous les clubs de personnes âgées. Pour obtenir l'adresse et le numéro de téléphone du bureau du conseil régional des personnes âgées le plus près de chez vous, veuillez vous mettre en rapport avec votre spécialiste du programme régional des Services aux personnes âgées (voir page 5).

À Winnipeg, veuillez contacter l'organisme suivant :

Manitoba Society of Seniors
Place Somerset
294, av. Portage, bureau 803
Winnipeg R3C 0B9
Téléphone : **942-3147**

Fédération des Aînés Franco-Manitobains Inc.

La Fédération des Aînés Franco-Manitobains Inc.(FAFM), dont l'existence remonte à 1977 (elle était alors connue sous le nom de Fédération de l'Âge d'Or du Manitoba Inc.), est un organisme sans but lucratif créé afin de coordonner les revendications des clubs de personnes âgées d'expression française au Manitoba. Ses objectifs sont les suivants :

a) aider ceux qui désirent former un club d'aînés;
b) être l'organisme d'information, de ressources, de coordination et d'appui des clubs francophones au Manitoba;
c) organiser des rencontres, des réunions, des tournois, des pique-niques, des voyages, divers projets et activités au cours de l'année, pour les aînés francophones;
d) établir et assurer des liens étroits avec les organismes pour les aînés anglophones du Manitoba;
e) être un organisme de soutien fort et autonome à tous les niveaux : social, politique, culturel, économique, spirituel et éducatif.

Fédération des Aînés Franco-Manitobains Inc.
340, boul. Provencher
Winnipeg R2H 0G7
Téléphone : **235-0670**

ORGANISMES À SERVICES MULTIPLES ET CENTRES POUR PERSONNES ÂGÉES

ORGANISMES ET CENTRES

Perspectives des aînés

Les personnes âgées sont des membres essentiels de la collectivité et elles se doivent de participer à leur propre destinée. Le Centre Perspectives des aînés croit fermement en ce principe et permet aux personnes âgées de contribuer à toutes ses activités — de l'élaboration des lignes directrices à la prestation des services.

Les services habituels comprennent les consultations personnelles, la planification de la retraite, l'aide judiciaire, les visites amicales par des bénévoles et les services pour victimes âgées.

Durant l'année, le Centre distribue un nombre limité de billets gratuits pour assister à des événements culturels, à des épreuves sportives et à différents spectacles.

Perspectives des aînés dirige également, à Winnipeg, six centres pour personnes âgées où il est possible de participer à de nombreuses activités éducatives et récréatives.

Cet organisme est très bien informé des besoins des personnes âgées de Winnipeg et il sait y répondre. Il est disposé, de plus, à consulter les groupes, clubs et organismes de toute la province du Manitoba qui sont en train de créer des services pour les personnes du troisième âge.

Le Centre Perspectives des aînés est là pour vous aider. Pour de plus amples renseignements, veuillez vous adresser à :

Perspectives des aînés
323, av. Portage, bureau 304
Winnipeg R3B 2CI
Téléphone : **947-1276**

Centres pour personnes âgées

Les centres pour personnes âgées de la province sont des organismes à objectifs multiples qui visent à favoriser l'autonomie des particuliers et leur participation aux activités de la collectivité. Dans chacun des centres locaux, on s'efforce de répondre aux besoins et aux intérêts des personnes âgées. Les programmes

comprennent l'éducation, la santé, la nutrition, la condition physique, les loisirs, les arts créatifs, la défense des droits, le développement des qualités de chef, les conseils juridiques, les conseils personnels et d'autres services de soutien. Les participants collaborent activement à la planification et à la réalisation de ces nombreuses activités. Les centres sont également des endroits où la collectivité peut obtenir tout renseignement utile sur le vieillissement.

Voici la liste des centres de la province :

À Winnipeg :

Centres à objectifs multiples parrainés par Perspectives des aînés:

Main Street Senior Centre
817, rue Main
Téléphone : **942-7486**

Selkirk Avenue Senior Centre
472, av. Selkirk
Téléphone : **582-2329**

Smith Street Senior Centre
185, rue Smith, 2e étage
Téléphone : **942-6301**

Centre pour personnes âgées de Saint-Vital/Saint-Boniface
613, chemin St. Mary
Téléphone : **253-1842**

Stradbrook Senior Centre
400, av. Stradbrook
Téléphone : **475-9150**

West End Senior Centre
644, rue Burnell
Téléphone : **772-9581**

Autres centres à objectifs multiples :

Gwen Secter Creative Living Centre
1588, rue Main
Téléphone : **339-1701**

Stay Young Centre
Y.M.H.A. Jewish Community Centre of Winnipeg
370, rue Hargrave
Téléphone : **947-0601**

The Club
Lions Manor, 320, rue Sherbrook
Téléphone : **784-1240**
Lions Place, 610, av. Portage
Téléphone : **784-1210**
Ellice Place, 555, av. Ellice
Téléphone : **774-1110**

Centres de loisirs pour personnes âgées :

Elmwood/East Kildonan Senior Centre
(parrainé par la Ville de Winnipeg)

Transcona Kinsman Senior Centre
118, av. Regent Est

180, rue Poplar, angle Brazier
Téléphone : **669-0750**

Golden Rule Senior Centre
Fort Rouge Leisure Centre
625, rue Osborne
Téléphone : **986-4931**
986-4928

Bleak House Centre
1637, rue Main
Téléphone : **338-4723**

Téléphone : **222-8473**

Garden City Seniors Centre
535, av. Leila
Téléphone : **338-9323**

À l'extérieur de Winnipeg :

À Brandon :
Brandon Civic Senior Citizens Inc.
Prairie Oasis Senior Centre
241, 8e rue
Téléphone : **727-6641**

À Winkler :
Winkler and District Senior Centre
394, 6e rue
Case postale 653
Winkler R6W 4A8
Téléphone : **325-8964**

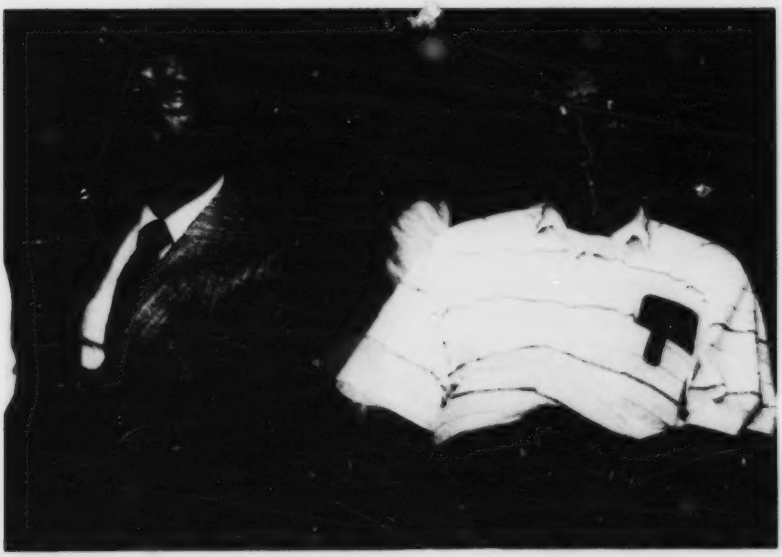
À Dauphin :
Multi-Purpose Senior Centre
55, 1re avenue S.-E.
Dauphin R7N 2A2
Téléphone : **638-6485**

À Selkirk :
Gordon Howard Senior Centre
328, rue Vaughan
Téléphone : **785-2092**

À Portage-la-Prairie :
Herman Prior Senior Services Centre Inc.
40, chemin Royal Nord
Portage-la-Prairie RIN IVI
Téléphone : **857-6951**

Haltes-accueil pour les personnes du troisième âge

Se chiffrant à plusieurs centaines, les haltes-accueil sont les organismes pour personnes âgées les plus répandus dans la province. Dans ces centres, on trouve une ambiance de «salle de séjour communautaire» qui convient aux activités récréatives et aux rencontres amicales. Ces organismes sont simples et moins structurés que les centres pour personnes âgées. Ce sont



généralement des membres bénévoles qui, à eux seuls, les font fonctionner. Pour trouver le centre d'accueil le plus proche de chez vous, adressez-vous aux spécialistes du programme régional (page 5), à votre église, à votre centre communautaire ou encore à Perspectives des aînés (page 45).

Klinic — Programme de services communautaires pour personnes âgées

Parmi ses nombreux services, Klinic Inc. offre un programme de services communautaires pour les personnes âgées des environs. Un groupe de personnes du troisième âge se rencontre toutes les semaines à la salle de l'église All Saints dans des buts récréatifs, éducatifs et amicaux. En cas de besoin, un service de transport est disponible.

Ce programme comprend aussi un service de surveillance médicale et des services sociaux à domicile pour les personnes âgées. Les infirmières de Klinic travaillent en étroite collaboration avec le personnel du programme de Soins à domicile et les infirmières de l'Ordre de Victoria, vérifiant périodiquement la

tension artérielle des personnes chez qui elles se rendent et leur donnant des conseils sur la nutrition, les exercices physiques et d'autres questions de santé.

Les résidents du quartier Broadway Ouest qui ne peuvent utiliser les transports en commun peuvent bénéficier d'un service de transport gratuit pour se rendre à leurs rendez-vous chez le médecin.

Pour obtenir des détails, adressez-vous au :

Klinic Community Services Program
870, av. Portage
Winnipeg R3G 0P1
Téléphone : **784-4090**

Gwen Secter Creative Living Centre

Le Gwen Secter Creative Living Centre offre une variété de programmes et de services aux personnes âgées de 55 ans et plus. Les programmes touchent les domaines de l'éducation, des loisirs, de la santé et de la culture. On offre également des services de soutien tels un programme de repas chauds. Le lundi, le mercredi et le vendredi, la cuisine de Baba Luba fournit de délicieux repas chauds à un prix modique. La cafétéria est un excellent endroit pour s'asseoir et discuter tout en prenant un café et en dégustant de la nourriture maison.

Une fois par semaine, on fournit le transport jusqu'au centre aux personnes qui ne peuvent utiliser les transports en commun.

Le centre met l'accent sur toutes les facettes de la vie des personnes âgées, avec plusieurs possibilités intéressantes et stimulantes. Les personnes âgées s'occupent de tous les aspects de l'organisme, de l'élaboration des politiques jusqu'à la mise en place des services.

Gwen Secter Creative Living Centre
1588, rue Main
Winnipeg R2V 1Y3
Téléphone : **339-1701**

Y.M.H.A. Jewish Community Centre

Le Y.M.H.A. Jewish Community Centre abrite le Stay Young Centre où les personnes âgées peuvent participer à des activités culturelles, éducatives, récréatives et physiques.

Les objectifs du Stay Young Centre sont de fournir aux personnes âgées l'occasion de vivre une vie active, autonome, productive et saine.

Le Y.M.H.A., en collaboration avec le Centre, offre un abonnement à un club de santé où les programmes de mise en forme sont personnalisés.

Le Centre est responsable de quatre programmes communautaires à l'intérieur de la communauté juive. Ces derniers comprennent une vaste gamme d'activités, y compris les arts et l'artisanat, ainsi que des programmes éducatifs, culturels et récréatifs. De plus, chaque semaine, on offre un service d'accompagnement afin d'aider les personnes âgées à faire leurs courses.

Pour de plus amples renseignements, veuillez téléphoner ou écrire aux organismes suivants :

Y.M.H.A. Jewish Community
Centre of Winnipeg
370, rue Hargrave
Winnipeg R30 2KI
Téléphone : **947-0601**

Beit Am Seniors
765, rue Aikins
Winnipeg
Téléphone : **947-0601**

Rosh Pina Seniors
123, av. Matheson
Winnipeg
Téléphone : **589-6306**

H.S.B.A. Gardens Seniors
1001, rue Sinclair
Winnipeg
Téléphone : **334-1805**
ou **947-0601**

Monash Manor Senior Group
865, rue Sinclair
Winnipeg
Téléphone : **334-4537**

The Indian & Métis Friendship Centre of Winnipeg Inc.

Ce Centre dirige un «Programme des anciens» qui a été conçu dans le but d'offrir une variété de services aux personnes âgées, notamment d'origine autochtone et métisse. Les membres du personnel visitent les aînés dans les hôpitaux, les maisons de soins personnels ou à domicile; ils se chargent de les emmener au magasin d'alimentation ou chez le médecin; en cas de besoin, ils agissent comme interprète des langues autochtones et, en été, ils font leurs travaux de jardinage. Pour obtenir de plus amples renseignements sur les services précités ou sur d'autres services, adressez-vous au :

Indian & Metis Friendship Centre Inc.
239, av. Magnus
Winnipeg R2W 286
Téléphone : **586-8441**

SERVICES DE SOUTIEN ET SUBVENTIONS AUX ORGANISMES DE PERSONNES ÂGÉES

Services aux personnes âgées

Les Services aux personnes âgées font partie des programmes de gérontologie de Santé Manitoba. Grâce à ces programmes, on veut apprendre aux collectivités, aux organismes de personnes âgées et aux groupes intéressés à profiter sainement de la retraite. Le programme sert à établir et à développer des centres pour personnes âgées, et à élaborer des services de soutien pour encourager une vie autonome au sein de la collectivité. Il offre aussi un service de consultation en vue de la création de conseils régionaux et d'autres organismes pour personnes âgées.

Pour obtenir les services voulus, adressez-vous aux spécialistes du programme régional. Voir la liste à la page 5.

Programme de formation à la direction bénévole

Il s'agit d'un programme de formation destiné aux conseils et comités des organismes de bénévoles, clients de Culture, Patrimoine et Loisirs Manitoba, de la Direction générale de la condition physique et de la Direction générale des sports. Le service comprend des consultations en vue d'évaluer les besoins ainsi que l'orientation vers des formateurs qui offrent des ateliers adaptés aux besoins, à des coûts minimes. Le matériel imprimé est compris dans les ateliers.

Pour plus de détails, contactez le :
Conseiller en loisirs chargé de la formation des bénévoles
Direction des loisirs
Culture, Patrimoine et Loisirs Manitoba
177, av. Lombard, 8e étage
Winnipeg R3B 0W5
Téléphone : **945-4401**
ou votre bureau régional de Culture, Patrimoine et Loisirs Manitoba.

Développemant coopératif

La Direction du développement coopératif, qui relève de Consommation, Corporations et Coopératives Manitoba, aide les groupes de personnes âgées ou leurs organismes à constituer une coopérative pour répondre à leurs besoins sociaux et économiques.

Voici une liste de quelques coopératives existantes :

Coopératives de logement pour les personnes âgées
Coopératives sociales et de loisirs
Coopératives culturelles
Coopératives de services
Autres

Les coopératives permettent aux personnes âgées de mener une vie plus active et plus stimulante. Pour de plus amples renseignements sur la façon de former une coopérative qui répond à vos besoins, veuillez contacter la :

Direction du développement coopératif
Consommation, Corporations et Coopératives Manitoba
215, rue Garry, bureau 800
Winnipeg R3C 3P3
Téléphone : **945-3748**
Sans frais : **1-800-282-8069**

Nouveaux Horizons

Nouveaux Horizons est un programme fédéral qui subventionne des projets à l'intention de groupes de Canadiens du troisième âge. Vous avez toute liberté en ce qui a trait au genre de projet, pourvu que ce soit un projet sans but lucratif et qu'il soit mis sur pied et géré par un groupe de retraités canadiens qui ont pour but de s'entraider et d'aider la collectivité. Les projets de Nouveaux Horizons, divers et souvent novateurs, ont deux choses en commun : activités de groupe et engagement des bénévoles. Les activités comprennent notamment le sport, la recherche historique, la consultation au sujet de la retraite, les visites à domicile, etc. Pour qu'une demande soit admissible, il faut qu'il y ait au moins dix personnes intéressées qui voudraient se charger de la gestion et de la direction des activités.

Les subventions sont destinées à financer le fonctionnement du projet pendant les 18 premiers mois suivant sa mise sur pied, après quoi celui-ci doit être autosuffisant.

Si vous avez une idée formidable, il vous suffit peut-être de communiquer avec Nouveaux Horizons pour pouvoir démarrer.

Pour de plus amples renseignements, adressez-vous à :

Nouveaux Horizons
340, av. Graham
Winnipeg R3C 4C2
Téléphone : **983-2833** (appels à frais virés acceptés)

Direction générale de la promotion de la santé Santé et Bien-être social Canada

Le bureau régional des Prairies de la Direction générale de la promotion de la santé a pour mission de distribuer des brochures et de la documentation sur les questions de santé, de mettre en œuvre les programmes nationaux et de fournir des fonds aux groupes communautaires par l'intermédiaire du Programme de promotion de la santé. La Direction générale recommande aux personnes âgées et à leurs organismes d'entreprendre des projets en vue de leur bien-être et de leur autonomie en ayant recours au Programme d'aide à l'autonomie des aîné(e)s administré conjointement par la Direction générale, Nouveaux Horizons et la Direction des programmes de services sociaux. Pour de plus amples renseignements, veuillez contacter la :

Direction générale de la promotion de la santé
Santé et Bien-être social Canada
213, av. Notre-Dame, bureau 603
Winnipeg R3B 1N3
Téléphone : **983-2553** (appels à frais virés acceptés)

Culture, Patrimoine et Loisirs Manitoba

À la Direction des ressources culturelles du ministère de la Culture, du Patrimoine et des Loisirs, il existe une variété de programmes de subventions dans le domaine des arts. Tout organisme qui remplit les conditions voulues peut faire une demande.

D'autres subventions sont destinées à encourager les Manitobains à conserver leurs langues et leur patrimoine.

Pour de plus amples renseignements, n'hésitez pas à écrire ou à téléphoner à la :

Direction des ressources culturelles
Culture, Patrimoine et Loisirs Manitoba
177, av. Lombard, 8e étage
Winnipeg R3B 0W5
Téléphone : **945-3847** (appels à frais virés acceptés)

Organismes bienfaiteurs

Certains organismes cherchent à traduire leur esprit communautaire en mettant des fonds à la disposition des groupes qui s'occupent de service social. À titre d'exemple, citons les associations suivantes : les clubs Rotary, Kinsmen, Kiwanis et Lions, les Chevaliers de Colomb, Centraide, la Winnipeg Foundation, la Richardson Foundation, etc.

Administrations municipales

Il se peut que vous n'ayez pas à aller plus loin qu'au bureau municipal pour obtenir les fonds nécessaires à votre projet, club ou association. Renseignez-vous à votre bureau municipal sur les subventions accordées.

Les résidents de Winnipeg sont priés de téléphoner au bureau de renseignements de la Ville : **986-2171.**

Ailleurs au Manitoba, appelez (sans frais) le Service de renseignements au public : **1-800-282-8060.**

VIE ACTIVE

La bonne condition physique chez les personnes âgées dépend d'un grand nombre de facteurs liés au mode de vie, tels la forme physique, la nutrition, de bonnes pratiques de santé, l'abstention de fumer ainsi que la modération en ce qui a trait à l'alcool. Les mots **«vie active»** renvoient au lien entre la condition physique et la qualité de la vie. Une vie active se traduit par un mode de vie équilibré qui comprend des activités physiques et de bonnes habitudes, ainsi que toutes les activités quotidiennes menant à une vie active, saine et satisfaisante.

Dans les ressources décrites ci-dessous, on met l'accent sur la condition physique des personnes âgées. Bon nombre des centres pour personnes âgées présentés dans le chapitre précédent offrent également des ressources pour une vie active.

EXERCICES PHYSIQUES ET LOISIRS

Les centres YMCA et YWCA de Winnipeg

Les centres YM-YWCA offrent aux particuliers une variété de programmes uniques. Tous ces centres possèdent des groupes pour personnes âgées. Les programmes sont offerts durant toute l'année et comprennent des cours de gymnastique, des exercices en piscine, des leçons de natation, des événements spéciaux, beaucoup d'amitié et de plaisir. Les programmes sont axés sur les besoins et les intérêts des personnes âgées. Pourquoi ne pas devenir membre? Venez essayer! Pour obtenir de plus amples renseignements sur des programmes précis et sur les horaires des cours ou des rencontres, veuillez vous adresser au centre YM-YWCA de votre localité. Voici les adresses de ces centres à Winnipeg :

South Family Branch
5, av. Fermor
R2M 0Y1
Téléphone : **233-3476**

St. James-Assiniboia Branch
150, chemin Ferry
R3J 1V7
Téléphone : **888-7924**

Corporate Office
290, rue Vaughan, bureau 100
R3B 2N8
Téléphone : **942-8157**

Elmwood-Kildonan Branch
454, av. Kimberley
R2K 0X8
Téléphone : **668-8140**

North YM-YWCA
Community Centre
angle College et McGregor
R2W 4X4
Téléphone : **589-8325**

Downtown Branch
290, rue Vaughan, bureau 100
(Resource Centre)
R3B 2N8
Téléphone : **943-0381**

À Brandon :
Westman Region
Young Men's Christian Association (YMCA)
231, 8e Rue
Brandon R7A 3X2
Téléphone : **727-5456**

Y.M.H.A. Jewish Community Centre

Le Y.M.H.A. Jewish Community Centre abrite le Stay Young Centre où les personnes âgées peuvent participer à des activités culturelles, éducatives, récréatives et physiques (voir page 49).

Le Y.M.H.A., en collaboration avec le Centre, offre les services d'un club de santé particulier où les programmes de mise en forme sont personnalisés.

Y.M.H.A. Jewish Community Centre
of Winnipeg
370, rue Hargrave
Winnipeg R38 2KI
Téléphone : **947-0601**

Place for Fitness — Lions Place

Un endroit merveilleux pour s'entraîner et rencontrer des amis. Ce centre unique, spécialement conçu pour les adultes âgés, accueille les personnes de 55 ans et plus. Les classes d'exercices sont établies en fonction de la condition physique des participants et sont animées par un instructeur professionnel. Le centre dispose d'un grand bain thermal de plein pied, d'un sauna, d'appareils de gymnase dernier cri, de vestiaires à placards, de douches d'accès facile et d'une aire de repos. De plus, le centre offre une formation aux instructeurs qui désirent acquérir de l'expérience dans le domaine de la condition physique pour les personnes âgées. Pour de plus amples renseignements, veuillez contacter le centre à l'adresse suivante :

Place for Fitness
Lions Place
610, av. Portage
Winnipeg R3C 0G5
Téléphone : **784-1210**

Manitoba Society of Seniors (M.S.O.S.)

Jeux pour les 55 ans et plus

Les Jeux pour les 55 ans et plus de la M.S.0.S. attirent chaque année des centaines de concurrents qui participent aux éliminatoires régionales et aux finales provinciales. Ils consistent en divers événements sportifs, jeux de cartes et de table et compétitions de beaux-arts et d'artisanat.

Chaque année, on invite une région et une communauté manitobaine différente à se présenter à titre d'hôte des finales. Les Jeux pour les 55 ans et plus de la M.S.O.S. sont l'un des rares événements pour Canadiens âgés qui soient parrainés par un organisme pour personnes âgées.

(Reproduction autorisée par la Manitoba Society of Seniors.)

Compétition de natation lors des jeux pour les 55 ans et plus de la Manitoba Society of Seniors.

(Reproduction autorisée par la Manitoba Society of Seniors.)

Compétition de baseball aux jeux pour les 55 ans et plus de la Manitoba Society of Seniors.

Mall-Walks (promenades dans les centres commerciaux)

Les Mall-Walks (promenades dans les centres commerciaux) ou le programme «Foot Loose and Fancy Free», conçu en collaboration avec le programme Discover Choices, a été présenté avec succès dans un grand nombre de centres commerciaux de Winnipeg et de l'extérieur. C'est le premier de tous les programmes du genre au Canada qui fonctionne à l'échelle provinciale.

Manitoba Society of Seniors (M.S.O.S.)
Place Somerset
294, av. Portage, bureau 803
Winnipeg R3C 0B9
Téléphone : **942-3147**

Kinsmen Reh-Fit Centre

Ce Centre offre des programmes de prévention des maladies du cœur et de rééducation des malades cardiaques. Conçus par des médecins, des infirmières et des spécialistes de l'éducation

physique et de la nutrition, ils sont adaptés aux besoins des participants et visent à encourager les personnes de tous les âges à mener une vie plus saine. Les membres du personnel ont reçu une formation spéciale pour travailler avec les personnes âgées. Pour de plus amples renseignements sur les programmes précis offerts par le Centre, veuillez téléphoner ou écrire au :

Kinsmen Reh-Fit Centre
1390, av. Taylor
Winnipeg R3M 3V8
Téléphone : **488-8023**

Service des parcs et des loisirs de Winnipeg

Des activités récréatives et des occasions de se distraire sont offertes aux personnes âgées par le personnel du Service des parcs et des loisirs de la Ville de Winnipeg. Des employés spécialisés en loisirs sont à la disposition des personnes âgées pour établir des programmes récréatifs visant à satisfaire les besoins et les intérêts de leur collectivité.

Dans de nombreuses piscines de la Ville, on donne des cours de natation aux adultes âgés. Divers programmes sont destinés particulièrement aux personnes âgées, comme l'éducation physique, les sports, les arts et l'artisanat et des programmes éducatifs. Les personnes âgées profitent de tarifs réduits. En outre, les personnes de plus de 65 ans bénéficient d'une réduction du prix d'entrée de tous les terrains de golf municipaux.

Pour de plus amples renseignements sur les services dans votre quartier, adressez-vous au bureau local des parcs et des loisirs :

Centre-ville — Fort Rouge
55, rue Garry
Téléphone : **986-5287**

Lord Selkirk - West Kildonan
1760, rue Main
Téléphone : **986-3110**

Saint-Boniface — Saint-Vital
219, boul Provencher
Téléphone : **986-2663**

St. James — Assiniboia
2055, av. Ness
Téléphone : **986-3350**

East Kildonan - Transcona
545, rue Watt
Téléphone : **669-0730**

Parc Assiniboine — Fort Garry
1539, rue Waverley
Téléphone : **986-3006**

Services régionaux de loisirs
2799, boul. Roblin
Téléphone : **986-2037**

Loisirs des groupes ayant des besoins particuliers

Le conseiller chargé des loisirs des groupes ayant des besoins particuliers offre un service de consultation, d'orientation et de ressources aux collectivités et aux organismes pour les questions et les projets spéciaux concernant les loisirs des personnes âgées.

Pour de plus amples renseignements, veuillez vous adresser au :

Conseiller chargé des loisirs des groupes
ayant des besoins particuliers
Direction des loisirs
Culture, Patrimoine et Loisirs Manitoba
177, av. Lombard, 8e étage
Winnipeg R3B 0W5
Téléphone : **945-4402**

Conditionnement physique pour les adultes âgés

Ce cours de formation d'animateurs offre aux adultes âgés du Manitoba l'occasion de recevoir des renseignements sur la vie active qui les aideront à améliorer leur propre style de vie et à motiver d'autres personnes âgées à vivre une vie plus active et plus enrichissante. Pour de plus amples renseignements, veuillez contacter la :

Direction générale de la condition physique
Industrie, Commerce et Tourisme Manitoba
155, rue Carlton, bureau 500
Winnipeg R3C 3H8
Téléphone : **945-4405**

NUTRITION

À mesure que le temps passe, votre organisme a besoin de moins en moins de calories pour maintenir un poids santé. Afin d'atteindre l'équilibre, continuez de pratiquer les activités physiques que vous aimez ou faites-en un peu plus au lieu de

diminuer votre apport alimentaire. L'organisme des personnes âgées a également besoin d'éléments nutritifs pour demeurer en santé.

Pour de plus amples renseignements sur la nutrition, adressez-vous au conseiller local en économie domestique du ministère de l'Agriculture si vous habitez dans une région rurale du Manitoba ou au conseiller local en économie domestique du ministère de la Santé si vous habitez à Winnipeg, à Brandon, à Flin Flon ou à Thompson.

Au Service de renseignements au public [**945-3744** ou **1-800-282-8060** (sans frais)], on vous donnera le numéro de téléphone désiré.

PROGRAMMES POUR ARRÊTER DE FUMER

Contactez l'un ou l'autre des bureaux suivants :

Manitoba Lung Association
629, av. McDermot
Winnipeg R3A IP6
Téléphone : **774-5501**

Manitoba Lung Association
42, av. McTavish Est
Brandon R7A 3B2
Téléphone : **725-4230**

ÉDUCATION ET VOYAGES

POSSIBILITÉS D'ÉTUDES ET DE RECYCLAGE

Universités

Apaisez votre soif de savoir. Inscrivez-vous à des cours de l'une des trois universités du Manitoba, avec ou sans crédit. Ces établissements d'enseignement offrent aussi des cours spéciaux qui pourraient vous intéresser, notamment :

a) Les programmes d'été offerts aux Universités du Manitoba et de Brandon. Puisque les étudiants habitent en résidence, ceux-ci bénéficient à la fois de l'expérience unique de la vie sur le campus et d'une stimulation intellectuelle.
b) L'Université du Manitoba offre un cours intitulé «Aging Today» (Vieillir aujourd'hui) qui s'adresse aux personnes âgées, aux bénévoles et aux auxiliaires de santé. Ce cours traite des aspects biologiques, sociaux et philosophiques de la vieillesse. L'Université du Manitoba offre également un certificat supérieur en gérontologie conçu particulièrement pour les personnes qui travaillent dans le domaine.
c) L'Université de Winnipeg présente divers cours d'intérêt particulier à l'intention des personnes âgées.

Pour de plus amples renseignements sur les cours et les horaires, veuillez vous adresser aux établissements suivants :

Université du Manitoba
Winnipeg R3T 2N2
Téléphone : **474-8023**
Sans frais : **1-800-432-1960**

Université de Winnipeg
Éducation permanente
491, av. Portage
Winnipeg R3B 2E4
Téléphone : **786-9468**

Université de Brandon
Bureau du registraire
270, 18e Rue
Brandon R7A 6A9
Téléphone : **728-9520** poste **738**
Sans frais : **1-800-852-2704**

Collèges communautaires

Les collèges communautaires offrent des programmes d'enseignement de courte durée (de un ou deux ans) dans les domaines suivants : l'enseignement de base pour adultes, la formation agricole, les arts appliqués, l'apprentissage de métiers, les études commerciales et administratives, les services communautaires, les services de santé et de soins personnels, l'industrie et la technologie et la formation des enseignants. Il existe aussi des cours du soir. Les personnes âgées peuvent bénéficier de droits d'inscription réduits pour certains cours. Les réductions ne s'appliquent pas aux cours très en demande. Les personnes âgées peuvent assister gratuitement aux cours du soir s'il y a de la place. Pour de plus amples renseignements, veuillez téléphoner aux collèges suivants :

Red River Community College
2055, av. Notre Dame
Winnipeg R3H 0J9
Téléphone : **632-2327** (cours de jour)
694-1789 Service de l'éducation permanente (cours du soir)

Assiniboine Community College
1430, av. Victoria Est
Case postale 935
Brandon R7A 5Z9
Téléphone : **726-6600**

Keewatin Community College
Case postale 3000
Le Pas R9A 1M7
Téléphone : **623-3416**

Campus de Thompson
504, promenade Princeton
Thompson R8N 0A5
Téléphone : **677-6450**

Centre régional de Flin Flon
143, rue Main
Flin Flon R8A 1K2
Téléphone : **687-3410**

Cours par correspondance

Des cours de niveau secondaire avec ou sans crédit sont offerts par la Section des cours par correspondance, Direction de l'enseignement à distance et de la technologie, Éducation et Formation professionnelle Manitoba. Ces cours vous permettent d'étudier chez vous en tout confort.

Pour tout renseignement sur les droits d'inscription et sur les cours, veuillez vous adresser à la :

Section des cours par correspondance
Direction de l'enseignement à distance et de la technologie
Éducation et Formation professionnelle Manitoba
528, rue St. James
Winnipeg R3G 3J4
Téléphone : **945-7612**
Sans frais : **1-800-782-0317**

Tests d'équivalence d'enseignement général

Ces tests sont reconnus comme l'équivalent du niveau de fin d'études secondaires. Il faut être âgé d'au moins 19 ans, avoir quitté l'école depuis au moins une année scolaire et avoir habité au Manitoba au cours des 6 dernières années. Les droits d'inscription sont peu élevés. On peut obtenir l'équivalence de fin d'études secondaires si l'on réussit cinq tests dans les domaines essentiels.

Adressez vos demandes au bureau suivant :

Test d'équivalence d'enseignement général
Section des cours par correspondance
Direction de l'enseignement à distance et de la technologie
Éducation et Formation professionnelle Manitoba
528, rue St. James
Winnipeg R3G 3J4
Téléphone : **945-7617**
Sans frais : **1-800-782-0317**

Les personnes désirant suivre des cours dans une école secondaire doivent se renseigner auprès du bureau de la division scolaire de leur secteur pour savoir s'il est possible de s'inscrire à l'école secondaire la plus proche. Il se peut que certaines écoles offrent des cours d'anglais, langue seconde, aux personnes qui

désirent améliorer leur maîtrise de l'anglais, ainsi que des cours d'intérêt particulier.

Pour de plus amples renseignements, veuillez vous adresser au bureau de votre division scolaire le plus proche.

Éducation des adultes

Des cours variés pour adultes, avec ou sans crédit, sont offerts dans de nombreuses divisions scolaires. Pour tout renseignement, veuillez contacter la division scolaire locale.

Creative Retirement Manitoba

Creative Retirement Manitoba, organisme œuvrant à l'échelle de la province, offre des programmes très novateurs en éducation permanente, en service et développement communautaires et en promotion de la santé qui permettent aux participants de profiter de la sagesse, des compétences et de l'expérience des personnes âgées. Cet organisme a pour but d'aider et d'encourager les aînés à mener une vie plus créative et à poursuivre leur croissance personnelle. Les programmes d'apprentissage comprennent des cours, des ateliers et des conférences, des possibilités d'étude à domicile, la formation de bénévoles et de personnel et la promotion de la santé. En ce qui concerne les programmes communautaires, on retrouve des programmes tels le «Seniors in the Schools» (personnes âgées dans les écoles), les troupes de spectacles et les groupes de services, des ateliers de préparation à la retraite, la promotion et la défense des droits des aînés par les groupes d'experts du troisième âge.

À Winnipeg :	294, av. Portage, bureau 811 R3C 0B9 Téléphone : **949-2565**
Régions Entre-les-Lacs, Est, Centre :	**949-2556**
Région Ouest :	836, av. Lorne Brandon R7A OT8 Téléphone : **726-4404**
Région des Parcs :	55, 1re avenue Sud-Est Dauphin R7N 2A2 Téléphone : **638-6485**

Perspectives des aînés

Le Centre Perspectives des aînés offre de nombreux programmes éducatifs pour le troisième âge dans les huit centres pour personnes âgées de Winnipeg. Pour plus de renseignements sur les cours, veuillez vous mettre en rapport avec le Centre pour personnes âgées le plus proche de votre domicile. Voyez les adresses à la page 46 ou téléphonez à Perspectives des aînés au **947-1276.**

Séjours culturels des aînés

L'organisme Séjours culturels des aînés coordonne un réseau de collèges, d'universités, d'écoles privées, d'écoles de folklore, d'auberges de jeunesse des YM-YWCA et d'autres établissements d'enseignement où l'on offre aux adultes âgés la possibilité d'habiter en résidence et de suivre, à peu de frais, des programmes scolaires non sanctionnés par des crédits. L'organisme Séjours culturels des aînés est offert aux personnes âgées de plus de 60 ans et aux conjoints admissibles.

Le réseau Séjours culturels des aînés regroupe plus de 600 établissements dans plus de 56 pays.

Veuillez nous écrire si vous désirez que votre nom apparaisse sur la liste d'envois des quatre catalogues gratuits que nous publions chaque année. Remarque : Il y aura un délai d'une publication avant que vous ne receviez le premier catalogue. Vous pouvez cependant consulter la plus récente livraison à la bibliothèque publique.

Séjours culturels des aînés
33, av. Prince Arthur
Bureau 300
Toronto (Ontario)
M5R 1B2

BIBLIOTHÈQUES, MUSÉES ET AUTRES RESSOURCES

Bibliothèques publiques

Vous pouvez avoir de la difficulté à lire si votre vue s'est affaiblie. Toutes les bibliothèques publiques disposent de livres à gros caractères que l'on peut emprunter gratuitement. Dans les régions rurales du Manitoba, adressez-vous à la bibliothèque de votre localité ou au responsable du Service des bibliothèques itinérantes, lequel peut aussi vous procurer des livres dans

(Reproduction autorisée par Creative Retirement Manitoba.)

Orchestre philarmonique.

d'autres langues par l'intermédiaire du Service des bibliothèques multilingues. S'il n'y a pas de bibliothèque dans votre municipalité, vous avez droit aux services de la biblioposte provinciale. Écrivez au :

Services des bibliothèques publiques
Culture, Patrimoine et Loisirs Manitoba
139, rue Hamelin
Winnipeg R3T 4H4
Téléphone : **945-6460** (appels à frais virés acceptés)

À Winnipeg, les livres à gros caractères sont offerts par les bibliothèques de la Ville et deux bibliothèques itinérantes. Les personnes qui sont immobilisées chez elles peuvent obtenir ces livres ou d'autres ouvrages par l'intermédiaire du service de livraison bénévole qui fait partie des Services d'expansion. Les résidents des maisons de soins personnels reçoivent des livres à gros caractères et autres ouvrages par l'intermédiaire du système de dépôt de la bibliothèque. Pour de plus amples détails, communiquez avec la :

Bibliothèque publique de Winnipeg
Service d'expansion
1910, av. Portage
Winnipeg R3J 0J2
Téléphone : **986-5580**

Des services semblables sont offerts en français à la
Bibliothèque de Saint-Boniface
131, boul Provencher
Winnipeg R2H 0G2
Téléphone : **986-4330**

Les bibliothèques publiques de la province disposent également de livres sonores pour ceux qui ont des difficultés à lire, à tenir un livre ou à en tourner les pages. Adressez-vous à la bibliothèque de votre localité. Il se peut même que vous puissiez y emprunter des magnétocassettes. Consultez les pages jaunes de votre annuaire sous la rubrique «Libraries-Public».

Office national du film

Voilà une idée pour la prochaine réunion de votre groupe! Il existe tout un assortiment de films et de vidéos mis à la disposition des groupes de personnes âgées en contrepartie de frais modiques. Pour de plus amples renseignements, écrivez ou téléphonez à .

L'Office national du film
245, rue Main
Winnipeg R3C 1A7
Téléphone : **983-4131**

Ailleurs au Manitoba,
veuillez appeler le
Service de renseignements
au public
Sans frais : **1-800-282-8060**

Conservatoire manitobain des arts et de la musique

Le Conservatoire manitobain des arts et de la musique comprend une division pour les personnes âgées où l'on donne des cours élémentaires de 10 semaines dans les domaines suivants : le dessin, le piano, le violon et la flûte à bec. Le but de ce programme est de permettre aux étudiants adultes d'acquérir des connaissances artistiques ou musicales ou de rafraîchir leurs connaissances et de bénéficier des avantages que procure, sur le plan social, l'appréciation des arts et de la musique. Pour de plus amples renseignements, veuillez vous adresser au :

Conservatoire manitobain des arts et de la musique
176, av. Lombard, bureau 280
Winnipeg R3B 0T4
Téléphone : **943-6090**

Musée de l'Homme et de la Nature

Le Musée de l'Homme et de la Nature compte sept galeries sur l'histoire humaine et naturelle de la province, dont le théâtre stellaire (de 280 places) où sont présentés les spectacles du Planétarium et une galerie, «Touchez l'univers», où les visiteurs peuvent faire eux-mêmes des expériences. Les personnes âgées bénéficient d'un tarif réduit. Pour de plus amples renseignements sur ces programmes, ou autres, veuillez vous adresser au :

Musée de l'Homme et de la Nature
190, av. Rupert
Winnipeg R3B 0N2
Téléphone : **956-2830**

VOYAGES

Plusieurs agences de voyages offrent des forfaits spéciaux et des excursions pour les personnes âgées et les groupes. Des tarifs spéciaux sont également offerts pour certains voyages. Consultez votre agent de voyages ou la rubrique «Travel» des pages jaunes de l'annuaire du téléphone pour obtenir la liste des agents de voyages.

La section Voyages des journaux pour personnes âgées, le *M.S.O.S. Journal* et le *Seniors Today* publient également des offres spéciales à l'intention des personnes âgées.

Les organismes pour personnes âgées suivants offrent également des services de voyages :

Age and Opportunity Travel
323, av. Portage, bureau 304
Winnipeg R3B 2C1
Téléphone : **942-7869**

MSOS Travel Services
294, av. Portage, bureau 803
Winnipeg R3C 0B9
Téléphone : **942-3147**

Lions Manor Travel Services
320, rue Sherbrook
Winnipeg R3B 2W6
Téléphone : **784-1253**

Pour les voyages éducatifs, voir la rubrique Séjours culturels des aînés à la page 66.

Pour le guide à l'intention des voyageurs handicapés, voir la page 93.

BÉNÉVOLAT

En devenant bénévole, vous faites profiter votre collectivité de vos talents, de votre énergie et de votre temps.

Il y a un nombre infini d'occasions de travail bénévole dans la collectivité. Les hôpitaux, les maisons de santé, les écoles et les organismes de services sociaux comptent sur les bénévoles pour aider leur personnel ou pour s'occuper de projets spéciaux. Plusieurs organismes offrent une formation aux bénévoles.

Premiers pas

Vos activités bénévoles devraient vous plaire et être utiles. Il y a plusieurs façons de connaître les programmes de bénévoles offerts dans votre collectivité. Si vous êtes intéressé par un organisme particulier, renseignez-vous auprès de lui. Il se peut également que votre journal local publie la liste des programmes existants.

Afin d'examiner toutes les possibilités offertes, contactez :

Le spécialiste du programme régional (voir page 5).

Le Conseil de ressources communautaires de votre région (voir page 6).

The Volunteer Centre

Le Volunteer Centre fait le lien entre les bénévoles et les organismes qui ont besoin d'eux. Il aide aussi les organismes à créer des programmes efficaces de bénévoles grâce à ses services de formation et de consultations. Si vous désirez offrir vos services à titre de bénévole, le Centre vous fera passer une entrevue afin d'évaluer vos compétences, vos intérêts et votre expérience. Pour de plus amples renseignements, veuillez vous adresser à l'organisme suivant :

The Volunteer Centre
5, rue Donald, 3e étage
Winnipeg R3L 2T4
Téléphone : **477-5180**

Perspectives des aînés

Perspectives des aînés offre un grand nombre de possibilités remplies de défis aux personnes âgées désirant faire du bénévolat :

— Des bénévoles font des visites amicales à des gens qui, pour des raisons variées, vivent dans l'isolement. Une visite périodique peut tisser des liens d'amitié et fournir un appui moral.
— Des bénévoles peuvent travailler à titre de réceptionniste ou d'adjoint administratif au bureau du centre-ville et dans les centres pour personnes âgées.
— Les personnes âgées peuvent en conseiller d'autres en ce qui a trait à la planification de la retraite et sur la façon de surmonter le décès d'un être cher et de faire face aux changements.

Pour connaître ces possibilités et d'autres, veuillez téléphoner à :

Perspectives des aînés
323, av. Portage, bureau 304
Winnipeg R3B 2CI
Téléphone : **947-1276**

Creative Retirement Manitoba

Creative Retirement Manitoba offre un grand nombre de possibilités aux personnes âgées qui veulent faire du bénévolat : animateurs et instructeurs de cours et d'ateliers, conseillers et animateurs en matière d'apprentissage à domicile, animateurs communautaires, personnes âgées dans les écoles, artistes dans les groupes d'art dramatique, dans les chorales et dans les orchestres; groupe d'experts du troisième âge et animateurs des programmes de préretraite.

Pour de plus amples renseignements, téléphonez aux numéros suivants :

À Winnipeg : **949-2565**
Région Ouest : **726-4404**
Région des Parcs : **638-6485**
Régions d'Entre-les-Lacs, de l'Est et du Centre : **949-2556**

Rupert's Land Respite Gare

Des bénévoles ayant la formation voulue tiennent compagnie aux personnes âgées de santé délicate vivant avec leur conjoint ou un autre membre de la famille. La personne dispensant les soins peut profiter ainsi d'une matinée, d'un après-midi ou d'une soirée pour poursuivre ses propres activités. Pour de plus amples renseignements, contactez :

Rupert's Land Respite Care
168, rue Wilton
Winnipeg R3M 3C3
Téléphone : **475-4031**

(Reproduction autorisée par Creative Retirement Manitoba.)

Programme des personnes âgées dans les écoles de Creative Retirement Manitoba.

POSSIBILITÉS D'EMPLOI

Centres d'emploi du Canada

Outre leurs services de placement, les Centres d'emploi du Canada peuvent vous conseiller sur les meilleures façons de chercher un emploi afin que vous puissiez trouver quelque chose qui vous plaît. Il y a des Centres d'emploi du Canada dans tout le Manitoba. Pour trouver le bureau le plus proche, consultez votre annuaire ou appelez le Service de renseignements au public au **945-3744** ou sans frais au **1-800-282-8069.**

Senior Citizens' Job Bureau

Ce bureau d'emploi est un organisme sans but lucratif. Il offre un service d'orientation gratuit aux personnes âgées de 60 ans qui sont inscrites et cherchent un emploi : il offre également ses services aux employeurs ayant des postes à pourvoir.

On peut y trouver des emplois variés à titre occasionnel ou temporaire, à temps partiel ou à temps plein.

Pour de plus amples renseignements, écrivez ou téléphonez au :

Senior Citizens' Job Bureau
323, av. Portage, bureau 300
Winnipeg R3B 2CI
Téléphone : **943-8864** ou **943-8875**

Consultation au service des entreprises (CASE)

Appel aux gens d'affaires retraités! On a besoin de vos services et de votre compétence pour conseiller les petites entreprises et les particuliers qui se lancent dans les affaires. Si cela vous intéresse, demandez de plus amples renseignements à l'organisme suivant:

Consultation au service des entreprises (CASE)
Banque fédérale de développement
155, rue Carlton, bureau 1100
Winnipeg R3C 3H8
Téléphone : **983-7900**

Place for Crafts

Ouvert en décembre 1977, Place for Crafts est un magasin sans but lucratif qui vend des articles d'artisanat de qualité fabriqués par des personnes âgées. À ses débuts, il était situé au Lions Manor, mais il est maintenant logé au Lions Place au 610 de l'avenue Portage.

Place for Crafts n'a pas cessé de croître au cours des années. Plusieurs personnes âgées y ont exposé leurs articles d'artisanat pour les vendre ou elles y ont travaillé à titre de bénévoles.

Lorsqu'un article en consignation est vendu, on verse le montant convenu à la personne qui l'a fabriqué, ce qui lui fournit un revenu supplémentaire lui permettant de poursuivre son travail de création.

La boutique Place for Crafts est ouverte au public. Nous vous invitons à venir admirer nos collections d'articles d'artisanat et de cadeaux offerts à prix raisonnables.

Pour de plus amples renseignements sur les possibilités de vendre vos articles d'artisanat, veuillez vous adresser à :

Place for Crafts
610, av. Portage
Winnipeg R3C 0G5
Téléphone : **784-1235**

RESSOURCES POUR LES NOUVEAUX CITOYENS CANADIENS ÂGÉS

Si vous venez d'arriver au Canada, vous trouverez très utile la liste des ressources contenue dans le guide.

Les services suivants aident les nouveaux Canadiens de tous les âges à s'installer. Nous espérons qu'ils seront utiles aux nouveaux Canadiens âgés.

PROGRAMMES DE LANGUES

The Language Bank (banque des langues)

Créée en 1974 au International Centre, la Language Bank (banque des langues) a été conçue pour faciliter la communication entre les immigrants qui ne parlent pas anglais et la communauté d'expression anglaise.

Les personnes âgées qui, faute de pouvoir s'exprimer en anglais, ont des difficultés à obtenir les services dont elles ont besoin, peuvent s'adresser à la banque et se faire aider par un interprète parlant l'anglais et leur propre langue. L'interprète peut ainsi rendre des services variés à ses clients, par exemple téléphoner aux organismes avec lesquels ils font affaire, traduire des documents qui les concernent et les accompagner à leurs rendez-vous chez le médecin ou l'avocat. La banque a une ligne téléphonique qui fonctionne jour et nuit afin de répondre aux appels d'urgence.

Pour obtenir de plus amples renseignements sur la banque ou sur les autres services offerts par l'International Centre, veuillez vous adresser à :

The Language Bank
406, rue Edmonton
Winnipeg R3B 2M2
Téléphone : **943-9158**
Appels d'urgence jour et nuit : **942-0141,**
récepteur de recherche de personnes **4869**

Anglais, langue seconde (ALS)

Les adultes peuvent suivre des cours d'anglais, langue seconde, dans plusieurs endroits de la province. On recommande les cours suivants :

À Winnipeg :

Programme de cours de langue pour immigrantes

Ce programme offre des cours d'anglais, langue seconde, aux immigrantes et aux personnes âgées qui ne travaillent pas et ne cherchent pas de travail et qui, en raison d'innombrables barrières, sont incapables de suivre les programmes réguliers d'anglais, langue seconde, offerts dans les établissements d'enseignement. L'une des barrières les plus courantes est la peur de suivre des cours dans des établissements importants avec des élèves plus jeunes et mieux éduqués ou avec des étrangers. Au besoin, on peut recevoir une aide pour surmonter les difficultés physiques et psychologiques.

Les cours sont offerts par les services ethnoculturels et d'intégration et les organismes communautaires de la Ville. Les participants cernent les connaissances de l'anglais qu'ils veulent apprendre, établissent l'horaire des cours et déterminent s'ils ont besoin d'un enseignant ou d'un auxiliaire d'enseignement qui parle leur langue.

Le programme est subventionné par la Direction générale de l'établissement d'Emploi et Immigration Canada et coordonné au niveau de la province par la Direction de la formation des adultes et de l'éducation permanente d'Éducation et Formation professionnelle Manitoba.

Pour de plus amples renseignements, contactez la personne suivante :

Coordonnateur du Programme de cours
de langue pour immigrantes
Direction de la formation des adultes
et de l'éducation permanente
Éducation et Formation professionnelle Manitoba
185, rue Carlton, bureau 410
Winnipeg R3C 3J1
Téléphone : **945-5978**

Centre d'apprentissage de l'anglais, langue seconde, pour adultes

Le Centre d'anglais, langue seconde, pour adultes de la division scolaire de Winnipeg n° 1 offre plusieurs cours de jour et de soir à divers endroits à Winnipeg. Pour de plus amples renseignements au sujet des cours, contactez le :

Centre d'apprentissage de l'anglais,
langue seconde, pour adultes
Division scolaire de Winnipeg n° 1
700, av. Elgin
Winnipeg R3E 1B2
Téléphone : **775-0416**

Applied Linguistics Centre Ltd.

Ce centre offre des cours de langues intensifs et à temps plein. Il y a des droits de scolarité.

Applied Linguistics Centre Ltd.
575, rue Wall
Winnipeg R3G 2T5
Téléphone : **774-4689**

Language Training Centre

Red River Community College, Extension Centre
294, av. William, 2e étage
Winnipeg R3B 0R1
Téléphone : **957-1016** ou **957-1026**

À l'extérieur de Winnipeg

Assiniboine Community College
Case postale 935
1430, av. Victoria Est
Brandon R7R 2A9
Téléphone : **726-6600**

Thompson Citizenship Council
91, promenade Churchill
Thompson R8N 0L5
Téléphone : **667-3981**

ORGANISMES DE SERVICES AUX IMMIGRANTS

Services d'établissement des immigrants

Le gouvernement du Manitoba et le gouvernement fédéral se partagent la responsabilité de l'établissement et de l'adaptation des immigrants. La Section des services d'établissement des immigrants offre une vaste gamme de services et de programmes aux nouveaux immigrants :

- Les services d'emploi, y compris la gestion du Programme de reconnaissance des compétences qui fournit des subventions salariales pour l'embauche d'immigrants possédant des attestations professionnelles ou techniques de leur pays.
- La production de matériel portant sur l'établissement, tel le *Guide des nouveaux arrivants au Manitoba*.
- Le Programme d'aide aux services offerts aux nouveaux arrivants qui comprend le versement de subventions maximales de 7 500 $ à des organismes sans but lucratif qui s'occupent de l'établissement et de l'adaptation des immigrants.
- Un programme de bénévolat pour les immigrants qui veulent être bénévoles.
- Grâce à ses employés qui peuvent s'exprimer dans plusieurs langues, le Service d'accès des immigrants aide directement les familles et les particuliers à trouver et à utiliser les services de santé, d'éducation, d'aide à la famille, d'emploi, de logement ainsi que les services juridiques et financiers.

Pour de plus amples renseignements, contactez les services suivants :

Section des services
d'établissement des immigrants
Ministère des Services à la famille
114, rue Garry (rez-de-chaussée)
Winnipeg R3C 1G1
Téléphone : **945-2800**

Service d'accès
des immigrants
294, av. William
Winnipeg R3B 0R1
Téléphone : **945-6300**

Manitoba Interfaith Immigration Council

Le Manitoba Interfaith Immigration Council est un organisme bénévole regroupant des assemblées de fidèles et des

particuliers qui, par leur engagement, accueillent tous les réfugiés et les aident comme des frères et des sœurs. Les services suivants sont offerts :

- Les Services d'accueil reçoivent les nouveaux arrivants en leur offrant un environnement sécuritaire dans leur résidence du 159, av. Mayfair. La maison peut accueillir 29 personnes pour une courte période jusqu'à ce qu'elles se trouvent une maison avec l'aide du programme d'habitation.
- Les conseils à l'établissement stimulent la confiance des nouveaux arrivants pendant qu'ils s'installent dans leur nouvelle collectivité. L'orientation et les services sont disponibles en langue espagnole, vietnamienne, khmer, tigrigna, amharique, polonaise, farsi, etc. On dispense également des conseils dans la langue maternelle en ce qui a trait à la santé, au logement, à l'éducation, aux achats, à l'hygiène, à la nutrition, à l'anglais, langue seconde, et à toutes les questions nécessaires à une bonne adaptation au Canada.
- Le Programme d'accueil présente des bénévoles canadiens aux familles ou aux particuliers nouvellement arrivés pour qu'ils forment un groupe d'accueil qui soutiendra les immigrants, répondra à leurs questions, leur permettra de pratiquer l'anglais et d'apprendre les coutumes canadiennes. On encourage les bénévoles de plusieurs cultures et langues à aider les nouveaux arrivants dans diverses activités.

Pour de plus amples renseignements, téléphonez ou écrivez à l'organisme suivant :

Manitoba Interfaith Immigration Council
159, av. Mayfair
Winnipeg R3L OAI
Téléphone : **477-4483**

West End Senior Centre

En plus d'offrir les services et les activités habituelles d'un centre pour personnes âgées, le West End Senior Centre de Perspectives des aînés répond aux besoins et aux intérêts des

immigrants âgés du Sud-Est asiatique. Les activités en langue chinoise comprennent des services de renseignements et d'orientation, des programmes sociaux et récréatifs, des conseils sur l'éducation, la santé et la nutrition, des programmes de repas, des services d'interprète, de l'aide pour remplir des formules et écrire des lettres, des conseils personnels et d'autres services de soutien.

West End Senior Centre
644, rue Burnell
Winnipeg R3G 2B7
Téléphone : **772-9581**

Immigrant Woman's Association of Manitoba, Inc. (IWAM)

Les **programmes réguliers** de l'IWAM offrent la possibilité de participer à des forums éducatifs sur les problèmes des immigrantes. Nous offrons plusieurs autres activités d'intérêt général en vue d'échanges interculturels. Des programmes de cours de langue pour immigrantes sont également disponibles, avec garderie et service de transport. Nous défendons les intérêts des immigrantes.

Les responsables du **programme d'orientation** s'occupent des personnes victimes de violence domestique. Nos travailleurs sociaux parlent différentes langues. Le personnel est sensible aux besoins des immigrantes et de leur famille. La confidentialité est assurée. Les bénévoles sont les bienvenus.

Immigrant Women's Association of Manitoba
323, av. Portage, bureau 201
Winnipeg R3B 2C1
Téléphone : **943-8612**

Immigrant Woman's Employment Counselling Service (I-WECS)

L'Immigrant Women's Employment Counselling Service (I-WECS) offre des conseils individuels ou collectifs aux immigrantes qui veulent accéder au marché du travail.

Les conseils ont trait à la recherche d'une carrière, à la prise de décision, à la planification professionnelle, à la préparation à la

recherche d'emploi et aux droits de l'employeur, aux possibilités de formation sur place et aux services de renseignements et d'orientation.

Tous les employés sont polyglottes et fournissent les services dans la langue de leurs clients.

L'I-WECS offre également des cours d'anglais de courte durée reliés à l'emploi au moyen du projet New Options.

Immigrant Women's Employment Counselling Service
352, rue Donald, bureau 503
Winnipeg R3B 2H8
Téléphone : **949-5300**

Subventions aux programmes multiculturels

Une aide financière est accordée aux organismes ethnoculturels bénévoles et sans but lucratif afin de conserver et de promouvoir le patrimoine culturel de leur collectivité et de faciliter l'intégration des immigrants dans la société canadienne, ainsi que de favoriser l'harmonie entre les ethnies.

Le Secrétariat d'État appuie également les projets qui se rapportent aux droits de la personne, aux autochtones, à la condition féminine, aux langues officielles et aux personnes handicapées.

Secrétariat d'État
303, rue Main, bureau 201
Winnipeg R3C 3G7
Téléphone : **983-5395**

SERVICES ET SOUTIEN POUR UNE VIE AUTONOME

Il est tout aussi important pour une personne âgée que pour un jeune de pouvoir vivre de façon autonome dans sa propre maison. Si en raison d'une maladie chronique ou d'un handicap, il vous est difficile d'accomplir les tâches quotidiennes, un peu d'aide pourrait vous permettre de conserver votre autonomie. Vous trouverez dans ce chapitre une liste des services qui pourraient vous être utiles.

Services de soutien pour personnes âgées

Les Services de soutien pour personnes âgées versent des subventions pour aider les collectivités à offrir des services pouvant aider les personnes âgées à conserver leur autonomie au sein de leur milieu. Les services peuvent inclure l'achat de produits alimentaires, le transport, l'entretien de la maison ou les repas en groupe.

Grâce au Comité de liaison des Services de soutien pour personnes âgées (Santé Manitoba), les collectivités peuvent bénéficier de subventions pour offrir de tels services. Puisque chaque collectivité est unique, la prestation des services est fonction des besoins et des ressources de chacune.

Une collectivité peut offrir un seul service à un petit groupe de personnes âgées (repas en groupe, par exemple), ou bien elle peut assurer des services multiples dans un milieu donné (services d'un coordonnateur de ressources pour locataires), ou encore elle peut assumer les responsabilités d'un organisme plus important (conseil de ressources communautaires) qui répond aux besoins d'une collectivité plus nombreuse et possède des services de soutien et des moyens plus élaborés.

Pour de plus amples renseignements concernant les programmes des Services de soutien pour personnes âgées, contactez le spécialiste du programme régional de Services aux personnes âgées (voir page 5) ou adressez-vous au :

Coordonnateur des services
de soutien pour personnes âgées
Santé Manitoba
260, av. St. Mary, bureau 333
Winnipeg R3C 0M6
Téléphone : **945-8731**

PROGRAMMES DE REPAS

Popote roulante

À midi, des repas chauds sont servis à domicile aux personnes âgées incapables de préparer elles-mêmes des repas convenables en raison de leur âge, d'une maladie ou d'une invalidité, ou parce qu'elles ne disposent pas d'une cuisine ou qu'elles sont incapables de se déplacer pour faire leurs emplettes.

Meals on Wheels of Winnipeg Inc.
170, rue Marion, bureau 210
Winnipeg R2H 0T4
Téléphone : **233-8603**

Si vous habitez à l'extérieur de Winnipeg et désirez obtenir des renseignements sur les services de popote roulante dans votre localité, communiquez avec le spécialiste du programme régional de Services aux personnes âgées. Voyez les adresses et numéros de téléphone à la page 5.

Repas en groupe

Des repas en groupe pour les personnes âgées sont offerts dans plusieurs localités de la province. Contactez le spécialiste du programme régional de Services aux personnes âgées (page 5), le Conseil de ressources communautaires (page 6) ou, à Winnipeg, appelez le Centre pour personnes âgées le plus proche (page 46).

ENTRETIEN MÉNAGER

Programme d'aide et d'entretien ménager

La Ville de Winnipeg a créé le Programme d'aide et d'entretien ménager qui permet aux personnes âgées ou handicapées dont le revenu est peu élevé et qui habitent l'un ou l'autre des secteurs de la Ville d'obtenir des services gratuits. Ces services comprennent le nettoyage de la maison, l'entretien de la cour, le déblaiement de la neige, les petits travaux qui ne sont pas de nature technique ainsi que le transport aller jusqu'au cabinet du médecin.

Téléphonez au **986-3702** (du lundi au vendredi).

Winnipeg Boys and Girls Club Inc.

En été, ce club offre une main-d'œuvre occasionnelle aux propriétaires qui ont besoin de faire faire de petites réparations ou

veulent confier à quelqu'un l'entretien de leurs maisons. Ce club est un organisme privé, bénévole et sans but lucratif. Il permet aux jeunes de 6 à 24 ans d'acquérir de l'expérience dans des domaines très variés. Les personnes âgées qui désirent faire faire des travaux à leur domicile pour une somme minime sont priées d'entrer en contact avec le club à l'adresse suivante :

Winnipeg Boys and Girls Club Inc.
460, av. Selkirk
Winnipeg R2W 2M5
Téléphone : **582-2321**

Home and Business Property Care Services (Services d'entretien pour domiciles et entreprises)

Ce projet d'emploi communautaire à but non lucratif permet aux personnes âgées d'obtenir des services d'entretien à prix spéciaux — entretien de pelouses, lavage de vitres, déblaiement de la neige, enlèvement des ordures, travaux de conciergerie, légers déménagements, etc. Ce projet leur offre en effet des services pratiques à la portée de leurs moyens et permet à des personnes mentalement handicapées d'obtenir une formation et une expérience de travail.

Pour de plus amples renseignements ou pour obtenir une estimation gratuite, veuillez vous adresser à l'organisme suivant :

Home & Business Property Care Services
3004, av. Portage
Winnipeg R3K 0X8
Téléphone : **832-7816**

Self Starting Creative Opportunities for People in Employment (S.S.C.O.P.E.)

S.S.C.O.P.E. est un service communautaire sans but lucratif qui offre, pour une somme modique, des services de déblaiement de la neige, d'entretien de la cour, de nettoyage de la maison, de peinture, de lavage de vaisselle, de lavage et de repassage de vêtements, d'achat de produits alimentaires et d'autres services d'entretien ménager. S.S.C.O.P.E. fournit des emplois à des personnes mentalement handicapées et à des adultes non handicapés. L'organisme a souscrit un cautionnement et une

assurance et offre des services fiables. Pour de plus amples renseignements, téléphonez à :

S.S.C.O.P.E. Inc.
1109, av. Winnipeg
Winnipeg R3E 0S2
Téléphone : **784-1140**

Conseils de ressources communautaires

Parmi leurs services de soutien, les conseils de ressources communautaires offrent notamment des services d'entretien ménager qui comprennent le nettoyage général, les gros travaux ménagers, l'entretien de la cour et des tâches manuelles simples. Voyez la liste des conseils de ressources communautaires à la page 6 pour vérifier si ces services sont offerts dans votre région.

Seniors for Seniors

Ce service est une coopérative de Brandon dont le but est d'aider les personnes âgées à conserver une vie autonome et active au sein de la collectivité. Les membres de cette coopérative sans but lucratif fournissent des services quotidiens à prix modique, tels le déblaiement de la neige, la tonte du gazon, les petits travaux de réparation, le nettoyage de la maison, les achats et le transport. Les bénévoles font également des visites amicales. Avec l'aide d'un coordonnateur des ressources, il est possible de profiter de programmes de promotion de la santé comprenant les soins podologiques, des exercices, des renseignements sur la nutrition ainsi que d'autres séances d'information. Pour de plus amples renseignements, veuillez contacter l'organisme suivant :

Seniors for Seniors Co-op Inc.
1321, 13e rue, bureau 2
Brandon R7A 4S5
Téléphone : **727-7589**

MESURES DE SÉCURITÉ

Bonjour quotidien

Une personne qui vit seule sera très rassurée si on lui téléphone chaque jour par mesure de sécurité et c'est justement ce que font les bénévoles du service Bonjour quotidien. En effet, des

bénévoles téléphonent à des heures convenues d'avance et, s'il n'y a pas de réponse, appellent un voisin pour lui demander de vérifier. Pour tout renseignement, veuillez écrire ou téléphoner au Programme de services bénévoles qui se trouve dans votre quartier. Ce service est à la disposition des personnes qui reçoivent des soins à domicile.

Winnipeg Nord **945-8333**
Winnipeg Sud **945-8933**
Winnipeg Ouest **945-8911**
Winnipeg Centre **945-6333**
Vous pouvez également vous adresser au :
Service de renseignements au public **945-3744**

Programme de vigilance des facteurs

Le Programme de vigilance des facteurs est un service gratuit visant à vous aider dans les moments difficiles. Il est offert à toutes les personnes de Winnipeg, mais principalement aux personnes âgées qui vivent seules, aux personnes handicapées ou recluses. Tout en faisant ses tournées habituelles, votre

facteur prêtera attention à tout ce qui pourrait signaler que vous avez besoin d'aide : courrier et journaux qui s'amoncellent, neige non déblayée, etc. S'il n'obtient pas de réponse en sonnant ou en frappant à votre porte, il pourra se renseigner auprès des voisins. Si cela ne résoud pas le problème, il pourra téléphoner à CONTACT - **944-8555** (page 2) où votre carte confidentielle Vigilance est classée dans un endroit sûr. Les coordonnateurs se mettront en rapport avec les personnes indiquées sur votre carte et s'assureront que le problème est résolu.

Ce programme est approuvé par l'Union des facteurs du Canada, section locale 7, Contact Community Information, Centraide Winnipeg, le Labour Council, la police de la Ville de Winnipeg et Postes Canada.

Si vous désirez participer au Programme, vous pouvez obtenir des cartes dans tous les bureaux de postes de Winnipeg, ou vous pouvez téléphoner au **944-8555** pour qu'on vous envoie une carte.

Le Programme de vigilance des facteurs doit s'étendre à d'autres collectivités. Informez-vous à votre bureau de poste.

SYSTÈMES D'INTERVENTION EN CAS D'URGENCE PERSONNELLE

Victoria Lifeline

Pour un grand nombre de personnes, en particulier celles qui vivent seules, l'accès aux services communautaires est très important, surtout en cas d'urgence. Victoria Lifeline offre cet accès 24 heures par jour en permettant à la personne de presser un bouton d'aide qui avertit le centre d'intervention de l'Hôpital général Victoria.

Victoria Lifeline, un service sans but lucratif de la Fondation de recherche de l'Hôpital général Victoria, est offert à l'ensemble de la population de Winnipeg et des localités voisines. Aucun achat n'est nécessaire. On peut se procurer Lifeline pour une somme mensuelle modique couvrant le service de contrôle de 24 heures et l'entretien du matériel.

Pour de plus amples informations, veuillez contacter :

Victoria Lifeline
2340, route Pembina
Winnipeg R3T 2E8
Téléphone : **477-3448** ou **477-3447**

Système d'intervention en cas d'urgence personnelle de Luther Home

Le système d'intervention en cas d'urgence personnelle de Luther Home est un programme communautaire sans but lucratif conçu pour offrir un service de protection de 24 heures aux personnes seules qui, en raison de leur santé et de leurs difficultés motrices, sont considérées comme des personnes susceptibles d'avoir besoin d'aide.

On utilise le matériel d'intervention en cas d'urgence personnelle Apello pour aider les personnes âgées et handicapées.

Il permet aux personnes qui doivent être surveillées de vivre de façon autonome aussi longtemps que possible sans mettre en danger leur santé et leur sécurité.

Pour de plus amples renseignements, veuillez contacter :
Luther Home
1081, rue Andrews
Winnipeg R2V 2G9
Téléphone : **338-4641**

Fast Action Safety Team (F.A.S.T.)

F.A.S.T. est un système d'alarme informatisé qui surveille votre maison ou votre entreprise 24 heures par jour. Les lignes spéciales de la Société de téléphone du Manitoba relient les locaux du client à des entreprises locales de système d'alarme qui surveillent électroniquement votre maison ou votre entreprise contre le vol et le feu ou reçoivent les appels en cas d'urgence médicale. Lorsqu'une alarme se déclenche au centre de contrôle, on avertit immédiatement le service d'urgence approprié. Pour de plus amples renseignements, appelez la Société de téléphone du Manitoba au **941-5735.**

PROGRAMMES SPÉCIAUX POUR LES PERSONNES ÂGÉES FRAGILES OU RECLUSES

Homebound Learning Opportunities

(Programme d'études à domicile)

Ce programme d'études à domicile est un service d'éducation unique offert aux aînés et aux personnes qui prennent soin d'eux, qui sont âgés de 50 ans et plus, qui habitent

Winnipeg et qui doivent rester à la maison de manière permanente, saisonnière ou temporaire. Le programme offre plus de 120 cours et un enseignement individuel ou de groupe. Les cours ont lieu une fois par semaine pour une durée de quatre à huit semaines. On a mis sur pied une bibliothèque de prêt de matériel audio-visuel regroupant 30 sujets à titre de complément aux cours offerts à la maison. En plus de fournir des programmes aux personnes retraitées et retenues à la maison, on cherche à utiliser les compétences, l'expérience et les connaissances des participants afin qu'ils agissent à titre d'animateur auprès des autres participants et qu'ils téléphonent chaque jour aux autres personnes retenues à la maison.

Pour de plus amples renseignements, veuillez contacter :
Homebound Learning Opportunities
c/o Creative Retirement Manitoba
294, av. Portage, bureau 811
Winnipeg R3C 0B9
Téléphone : **949-2555**

Programme manitobain de garde de jour pour adultes

Le service de garde de jour pour adultes est un service de soutien spécialisé offrant un programme d'activités récréatives et sociales à des groupes de personnes fragiles, handicapées ou susceptibles d'avoir besoin d'aide qui désirent demeurer à la maison.

Le service offre un programme de soins individuel comprenant des activités récréatives et sociales supervisées, des goûters nutritifs et un repas chaud le midi. Le transport sécuritaire et fiable est l'élément clé des programmes de garde de jour pour adultes. Les bénéficiaires participent aux programmes selon un horaire précis. Tous les services et les programmes ont pour but de permettre aux participants d'acquérir, de maintenir et de perfectionner les aptitudes nécessaires à une vie autonome. Ceux-ci doivent payer des frais à titre de contribution au programme.

Au Manitoba, le service de garde de jour pour adultes est une ressource relevant du Programme provincial de soins continus. Chaque cas est évalué par des coordonnateurs des dossiers de soins de longue durée. La participation au service de garde de jour fait généralement partie de la gamme des services

inclus dans le plan de soins individuel. La plupart des programmes sont parrainés par des maisons de soins personnels; cependant, les programmes spécialisés et les programmes parrainés par des organismes non gouvernementaux améliorent considérablement la gamme et la nature des services offerts. En janvier 1990, il y avait 52 programmes au Manitoba, dont 15 à Winnipeg et le reste dans les régions rurales.

Pour de plus amples renseignements, veuillez contacter les responsables des soins continus - soins à domicile de votre région (voir page 107).

Visites amicales

Des bénévoles font des visites amicales à des gens qui, pour des raisons variées, vivent dans l'isolement. Ces visites créent des liens d'amitié et permettent un appui moral. Le service est offert par le Centre Perspectives des aînés que vous pouvez contacter à l'adresse suivante :

Perspectives des aînés
323, av. Portage, bureau 304
Winnipeg R3B 2C1
Téléphone : **947-1276**

TRANSPORT DES PERSONNES AGÉES ET HANDICAPÉES

Handi-transit

Des services spéciaux de transport en commun des personnes handicapées sont offerts à Brandon **(728-2278)** et à Winnipeg. À Winnipeg, vous devez vous inscrire auprès de Handi-transit en soumettant une demande remplie par votre médecin. Pour de plus amples renseignements sur Handi-transit à Winnipeg, téléphonez au **475-9444.**

Seniors Transport Service Inc. (Service de transport pour personnes âgées)

Il existe à Winnipeg un service d'autobus pour personnes âgées dans les quartiers de Fort Garry, de Fort Rouge et de River Heights.

Les personnes âgées de 60 ans ou plus peuvent utiliser ce service pour faire leurs courses, se rendre chez leur médecin ou

leur avocat, aller à la banque, participer à des activités sociales ou pour des voyages en groupe.

Pour de plus amples renseignements sur ce service, veuillez vous adresser à :

Seniors Transport Service Inc.
1172, route Pembina, bureau 2
Winnipeg R3T 2A4
Téléphone : **474-0644**
474-0244

Projet de transport

Des courses en taxi, partiellement subventionnées par la Commission on Aging/Winnipeg Jewish Community, sont offertes aux personnes âgées juives incapables d'utiliser les transports en commun en raison de problèmes cardiaques, respiratoires, visuels, auditifs et psychologiques.

Pour bénéficier de ce service, vous devez remplir un formulaire de demande qui sera évalué par un comité. On accorde un nombre maximal de bons de taxi par mois.

D'une durée de dix (10) mois (d'octobre à août), ce programme a pour but d'améliorer le mode de vie des participants en leur fournissant une certaine aide pour le transport.

Pour de plus amples renseignements, veuillez vous adresser au :

Y.M.H.A. Jewish Centre
370, rue Hargrave
Winnipeg R3B 2K1
Téléphone : **947-0601**

Transports ruraux

Pour que les personnes âgées et handicapées puissent participer aux activités de la collectivité, elles doivent disposer de moyens de transports convenables : c'est là un facteur important. Le Programme de transport des personnes handicapées en milieu rural au Manitoba, créé par le gouvernement, aide les localités qui ont pris l'initiative d'assurer le transport des personnes âgées et handicapées de leur localité. À l'heure actuelle, 38 collectivités rurales parrainent un service de transport pour handicapés en vertu du Programme. Le Programme fournit

les fonds nécessaires à l'achat d'une camionnette et à son utilisation. Pour avoir droit aux subventions, l'administration municipale doit accepter de parrainer le service et la localité doit prouver son intention de maintenir le service après sa mise en œuvre.

Pour de plus amples renseignements sur les collectivités utilisant le service, n'hésitez pas à contacter la :

Division du transport
Voirie et Transport Manitoba
215, rue Garry, 15e étage
Winnipeg R3C 3Z1
Téléphone : **945-2009**

Stationnement pour handicapés physiques

Il existe des permis spéciaux pour les personnes qui ne peuvent marcher sur de grandes distances ou qui doivent se déplacer en fauteuil roulant ou utiliser un déambulateur. Ces permis ne sont valables que dans les endroits réservés de certains centres commerciaux et certains lieux de stationnement.

Les permis sont délivrés par la Société d'aide aux Manitobains souffrant d'incapacité. Veuillez contacter les bureaux suivants :

À Winnipeg
825, rue Sherbrook
Winnipeg R3E 2R3
Téléphone : **786-5601**

Région des Parcs
27, 2e avenue
Dauphin R7N 3E5
Téléphone : **638-9215**

Région Est
Case postale 20550
323, rue Main, bureau 201
Steinbach R0A 2T2
Téléphone : **326-5336**

Région Ouest
340, 9e rue
Brandon R7A 6C2
Téléphone : **726-6157**
Sans frais : **1-800-572-1040**

Région du Nord
74, chemin Cree, bureau 210
Evergreen Place
Thompson R8N 0B8
Téléphone : **778-4277**
667-9667

Guides pour voyageurs handicapés

Les guides suivants fournissent des renseignements sur les endroits accessibles aux personnes handicapées. *Easy Wheeling Manitoba: A Guide for the Visitor in a Wheelchair* est publié par :

L'Association canadienne des paraplégiques
825, rue Sherbrook
Winnipeg R3A 1M5
Téléphone : **786-4753**

Accès-voyage : Livre-ressource pour les voyageurs handicapés et âgés est un guide détaillé pour les personnes souffrant d'incapacités motrice, auditive et visuelle. *Connexions : Accessibilité aux terminus importants de transport au Canada* est un recueil de plans d'étages décrivant les aires d'accès dans les terminus. Les deux livres publiés en français et en anglais sont offerts à une somme modique par le :

Conseil canadien pour la réadaptation des handicapés
45, av. Sheppard Est, bureau 810
Toronto (Ontario) M2N 5W9
Téléphone : **(416) 250-7490**

Office national des transports du Canada

L'Office peut établir des règlements ou enquêter sur des plaintes dans le but d'éliminer les obstacles excessifs à la mobilité des personnes handicapées. Cela comprend l'accès aux installations de transport sous autorité fédérale telles les aérogares. La Loi contient des dispositions permettant à l'Office d'exiger des mesures correctives lorsqu'elle constate l'existence d'un obstacle inacceptable et d'ordonner une compensation financière pour les frais engagés par la personne handicapée.

Les services au public ne sont pas strictement réservés aux personnes handicapées. Afin d'aider les voyageurs à résoudre les problèmes afférents au service, l'Office enquête sur les plaintes reliées aux conditions tarifaires des transporteurs, c.-à-d. l'annulation ou le retard d'un vol, les problèmes de bagages, la surréservation, les rabais, la qualité du service, les problèmes de réservation ou de remboursement. Le personnel de l'Office vérifie si la ligne aérienne applique les tarifs qu'elle publie, il sert

d'intermédiaire pour obtenir des explications de la ligne aérienne et il peut également aider à régler une plainte.

L'Office s'occupe également de tous les aspects du service aux voyageurs handicapés de Via Rail. Les plaintes concernant le service offert aux voyageurs sont traitées par l'Office, qui s'assure que le transporteur respecte les règlements tarifaires.

Toutes les demandes de cette nature peuvent être transmises à :

L'Office national des transports du Canada
Région Ouest
350, 3e avenue Nord, bureau 301
Saskatoon (Saskatchewan)
S7K 6G7
Téléphone : **(306) 975-5229** (frais virés)

SERVICES POUR LES HANDICAPÉS VISUELS

Institut national canadien pour les aveugles (INCA)

L'INCA a pour objectif d'aider les aveugles et les handicapés visuels à devenir aussi autonomes que possible, de promouvoir les services d'amélioration de la vue et de prévenir la cécité. Les programmes et les services offerts comprennent des conseils en rééducation, des cours de rééducation afin que les intéressés puissent acquérir des compétences pratiques leur permettant de vivre avec leur handicap, des services d'orientation et de perfectionnement de la mobilité grâce auxquels les handicapés peuvent acquérir des compétences pratiques pour se déplacer dans un environnement donné, des services d'amélioration de la vue afin d'aider la vision résiduelle, des services d'adaptation et des services techniques afin de présenter et de vendre le matériel d'aide aux handicapés visuels, des activités récréatives permettant aux handicapés de s'épauler et d'avoir des contacts, des livres en braille et des bandes magnétiques, ainsi que la transcription de matériel personnel en braille et sur bandes magnétiques.

À Winnipeg : INCA
1080, av. Portage
Winnipeg R3G 3M3
Téléphone : **774-5421**

À Brandon : INCA
354, 10e rue
Brandon R7A 4G1
Téléphone : **727-0631**

Ailleurs au Manitoba, téléphonez sans frais au bureau de Winnipeg au **1-800-552-4893.**

Manitoba Federation of the Visually Handicapped

La Manitoba Federation of the Visually Handicapped est un organisme de pression et d'entraide qui s'efforce de répondre aux besoins non satisfaits des handicapés visuels, ainsi qu'à ceux des aveugles reconnus par la loi. Cet organisme vise en particulier à familiariser le public avec les problèmes de cécité, à améliorer les services et à en faciliter l'accès.

Les intéressés sont priés de s'adresser à la :

Manitoba Federation of the Visually Handicapped
294, av. Portage, bureau 200
Winnipeg R3C 0B9
Téléphone : **942-5895** (appels à frais virés acceptés)

Livres à gros caractères et livres sonores

Voyez la rubrique Bibliothèques à la page 66.

SERVICES AUX PERSONNES AYANT DES PROBLÈMES DE COMMUNICATION

Problèmes de l'ouïe

Le plus souvent, l'ouïe diminue graduellement, et l'on ne s'en aperçoit pas toujours. On peut se douter que l'ouïe d'une personne diminue lorsque celle-ci réagit différemment au bruit, lorsqu'elle semble ignorer les sons, lorsqu'elle tend l'oreille dans la direction du bruit, lorsqu'elle se met la main autour de l'oreille pour mieux entendre, lorsqu'elle demande fréquemment que les autres répètent ce qu'ils viennent de dire, lorsqu'elle augmente trop le volume de la radio ou de la télévision, lorsqu'elle semble montrer des signes de confusion ou lorsqu'elle se méprend sur ce que les autres disent.

Certaines personnes refusent de reconnaître leur problème craignant que cela n'entraîne des réactions négatives. Cette

attitude peut nuire à leur qualité de vie lorsque, pour cacher leur handicap, elles acceptent d'occuper des emplois subalternes ou elles prennent leur retraite prématurément.

Dans la province, il y a un certain nombre de personnes capables d'aider à établir un diagnostic ou un traitement : les infirmières hygiénistes, les médecins de famille, les audiologues et les oto-rhino-laryngologistes.

Centres d'audiologie de Winnipeg

Des tests de dépistage des troubles auditifs sont offerts gratuitement dans ces centres. Téléphonez pour prendre rendez-vous.

Centre d'audiologie Concordia
1095, av. Concordia
Winnipeg R2K 3S8
Téléphone : **661-7357**

Centre d'audiologie de Deer Lodge
2109, av. Portage
Winnipeg R3J 0L3
Téléphone : **831-2126**

Centre d'audiologie de
Seven Oaks
2300, rue McPhillips
Winnipeg R2V 3M3
Téléphone : **632-3527**

Centre d'audiologie de
l'Hôpital général Victoria
2340, route Pembina
Winnipeg R3T 2E8
Téléphone : **447-3241**

Dans les centres d'audiologie régionaux, on fait des examens de l'ouïe et on donne des conseils aux personnes qui ont des troubles d'audition et à celles qui portent des appareils auditifs. Les centres d'audiologie régionaux en milieu rural font partie des bureaux régionaux de Santé Manitoba. À la page108, vous trouverez l'adresse et le numéro de téléphone de votre bureau régional. Vous pouvez aussi appeler le Service de renseignements au public : **945-3744** ou **1-800-282-8060** (sans frais).

Sur recommandation du médecin, on peut également passer un examen de l'ouïe au :

Department of Communications Disorders
Rehabilitation Hospital
800, rue Sherbrook
Winnipeg R3M 1M4
Téléphone : **787-2326**

Problèmes d'articulation et de langage

Le langage est la faculté de comprendre les mots et les gestes et de s'en servir, tandis que l'articulation est la production même de sons. Les accidents, les maladies ou les opérations peuvent avoir des conséquences sur l'articulation et le langage et causer des troubles d'expression. Ces troubles peuvent entraîner l'isolement, la perte d'emploi et la tension affective.

Les phoniatres peuvent évaluer le problème et le traiter directement, prescrire des moyens de communication accrue ou autres, ou encore apporter des conseils à la famille, selon les cas. Si vous désirez obtenir des renseignements sur les centres de traitement des troubles de l'articulation et du langage du Manitoba, veuillez vous mettre en rapport avec l'Association manitobaine des spécialistes de l'élocution et de l'audition.

L'Association manitobaine des spécialistes de l'élocution et de l'audition possède des renseignements à jour sur les centres de traitement des personnes ayant des troubles d'expression (articulation, langage, ouïe). Pour obtenir de plus amples renseignements sur le centre le mieux adapté à vos troubles particuliers, veuillez vous adresser à :

L'Association manitobaine des spécialistes
de l'élocution et de l'audition
285, route Pembina, bureau 321
Winnipeg R3L 2E1
Téléphone : **453-4539**

Classes de langage gestuel

Des cours de langage gestuel sont offerts au Red River Community College **(694-1789)**, à la Division scolaire River East **(667-7130)**, à la Division scolaire Transcona **(224-1271)**, à la Division scolaire St. James **(832-9637)** et à la Société d'aide aux Manitobains souffrant d'incapacité **(986-5601)**.

Classes de lecture labiale

La lecture labiale est l'étude des différentes facettes du langage : expressions du visage, gestes, ton de la voix, rythme des mots, langage corporel et mouvement des lèvres, de la langue et du larynx. Le programme de lecture labiale comprend des stratégies d'adaptation, des cours d'affirmation de soi et de maîtrise du stress pour les malentendants et les sourds.

Pour de plus amples renseignements sur les horaires des classes de lecture labiale ainsi que sur l'endroit où elles ont lieu, téléphonez à :

La Société d'aide aux Manitobains souffrant d'incapacité
786-5601
Kiwanis Centre of the Deaf
284-0802

Cours de lecture labiale :
Winnipeg League for the Hard of Hearing
786-5601
Lions Manor
774-3506

Kiwanis Centre Of the Deaf

Le Kiwanis Centre of the Deaf est un service de logement subventionné pour les adultes et les personnes âgées souffrant de surdité. On y trouve également une petite unité de soins personnels. C'est aussi un centre culturel récréatif et religieux pour les sourds et les malentendants de la collectivité en général. Un grand nombre d'organismes pour les sourds ont leur bureau au Centre. Pour de plus amples renseignements, veuillez contacter le :

Kiwanis Centre of the Deaf
285, route Pembina
Winnipeg R3L 2E1
Téléphone : **284-0802**
(ATME) : **475-0702**

Independent Interpreter Referral Service

L'Independent Interpreter Referral Service est une société professionnelle sans but lucratif offrant une vaste gamme de services d'interprétation pour répondre aux divers besoins des personnes sourdes ou non. On reçoit des demandes de service des secteurs privé et public où l'on considère l'interprétation comme étant aussi importante pour les employeurs, les familles, les éducateurs et les responsables de services que pour les personnes sourdes.

Si vous désirez bénéficier d'un tel service, veuillez contacter l'organisme suivant :

Independent Interpreter Referral Service
301, rue Nassau Nord, bureau 202
Winnipeg R3L 2J5
Téléphone : **465-6332**
(ATME) : **452-0687**

Société de téléphone du Manitoba

Les téléboutiques et les bureaux commerciaux de la STM fournissent aux consommateurs souffrant d'incapacité physique du matériel téléphonique tel des combinés avec réglage de volume, des composeurs automatiques, des téléphones sans fil et des postes à haut-parleur. En outre, le Centre pour personnes ayant des besoins spéciaux de la STM, ouvert en juin 1989, offre une grande variété de produits de télécommunications spécialisés pour les personnes souffrant de troubles auditifs, moteurs, visuels et d'élocution. Des employés spécialement formés vous aideront à choisir le matériel répondant le mieux à vos besoins en plus de vous faire connaître les tarifs et les autres détails pertinents.

Le Centre pour personnes ayant des besoins spéciaux est situé au 294, av. Portage, bureau 904, dans l'édifice Somerset.

SERVICES ET ORGANISMES POUR LES PERSONNES HANDICAPÉES

Manitoba League of the Physically Handicapped, Inc.

Cette ligue est un organisme pour personnes handicapées géré par des personnes handicapées. Elle surveille les programmes et les lois et fait des pressions pour qu'on apporte des changements adaptés aux besoins et aux intérêts communs des personnes handicapées de tout âge. Elle regroupe des comités sur le transport, le logement, le revenu, la sécurité, les services de soutien et d'accès, l'emploi et les droits de la personne ainsi qu'un comité international.

La ligue compte sept succursales dans la province. Elle publie également un bulletin trimestriel le *MLPH UPDATE*. Le comité international publie aussi un bulletin. La ligue parraine le *Decade Dialogue* publié par le Comité de la conférence sur la Décennie des personnes handicapées.

Pour de plus amples renseignements, veuillez contacter la :

Pour de plus amples renseignements, veuillez contacter la :

Manitoba League of the Physically Handicapped
294, av. Portage, bureau 200
Winnipeg R3C 0B9
Téléphone : **943-6099**

Independent Living Resource Centre

Afin de vivre de façon autonome, les personnes handicapées sont encouragées à participer activement à tous les aspects de la vie. Le Centre leur apprend à participer aux activités de leur collectivité en leur offrant des services de renseignements et d'orientation, une aide individuelle, le soutien par les pairs, des séminaires sur la vie indépendante et des projets d'été comme le programme d'accompagnement pendant les vacances. Les programmes sont conçus en collaboration avec les consommateurs et traduisent des besoins reconnus.

Le Centre distribue également un catalogue des ressources communautaires et des possibilités de loisirs qui existent dans la Ville de Winnipeg. Ce catalogue intitulé *Out and About: A catalogue of Community Resources and Recreation Opportunities Available Throughout the City of Winnipeg* est offert à prix modique et donne des renseignements sur les endroits où l'on peut se procurer des vêtements adaptés aux personnes handicapées. Pour de plus amples renseignements, veuillez contacter :

The Independent Living Resource Centre
294, av. Portage, bureau 207
Winnipeg R3C 0B9
Téléphone : **947-0194**

SERVICES DE SOINS DE SANTÉ

PAIEMENT OU RÉMUNÉRATION POUR DES SERVICES DE SOINS DE SANTÉ

Commission des services de santé du Manitoba

Tous les résidents du Manitoba sont protégés par le régime d'assurance-maladie régi par la Commission des services de santé du Manitoba. Les avantages comprennent ce qui suit :

- frais d'hospitalisation au tarif des salles publiques;
- services médicaux comprenant les consultations du médecin, les visites à domicile et les services des médecins à l'hôpital;
- certaines prothèses et orthèses;
- soins donnés dans des maisons de soins personnels (page 109);
- programme de remboursement des médicaments sur ordonnance (voir la rubrique Régime d'assurance-médicaments, ci-dessous).

Pour tout renseignement sur les modalités d'inscription et d'assurance, veuillez vous adresser à la :

Commission des services de santé du Manitoba
599, rue Empress
Case postale 925
Winnipeg R3C 2T6
Téléphone : **786-7101** (appels à frais virés acceptés)
Sans frais : **1-800-282-8069**

Régime d'assurance-médicaments

Si les habitants du Manitoba âgés de 65 ans et plus se procurent annuellement pour plus de 92,75 $ de médicaments sur ordonnance, le Régime d'assurance-médicaments leur rembourse 80% du prix des médicaments sur ordonnance admissibles au-dessus de 92,75 $, qu'ils auront achetés pour eux-mêmes et les personnes à leur charge dans l'année civile. Demandez les formulaires dans les pharmacies et bureaux municipaux.

Pour de plus amples détails, veuillez vous adresser au :

Régime d'assurance-médicaments
Case postale 925
599, rue Empress
Winnipeg R3C 2T6
Téléphone : **786-7141** (appels à frais virés acceptés)

Programme de remboursement de lunettes

Le Programme de remboursement de lunettes est destiné à aider les résidents du Manitoba âgés de 65 ans et plus qui achètent des lunettes chez un optométriste ou un opticien. L'aide fournie est limitée. La somme totale admissible est déterminé d'après un tarif fixe pour les frais d'exécution d'ordonnance, les montures et les verres moins une franchise de 50 $. La C.S.S.M. paie 80 % du solde de la somme admissible.

La franchise de 50 $ par famille s'applique une fois tous les douze mois, du 1er avril au 31 mars. Ainsi si une paire de lunettes additionnelle est nécessaire au cours de la période de douze mois, la franchise ne s'applique pas.

Les formulaires de demande sont disponibles chez les optométristes et les opticiens ou à la :

Commission des services de santé du Manitoba
Case postale 925
599, rue Empress
Winnipeg R3C 2T6
Téléphone : **786-7366**

Manitoba Blue Cross

Les régimes d'assurance de la Blue Cross visent à compléter le régime provincial d'assurance-maladie pour les résidents du Manitoba. Plusieurs régimes aux avantages variés sont offerts par Blue Cross, y compris le remboursement des frais d'ambulance, du séjour à l'hôpital dans une chambre à deux lits, des soins dentaires, des honoraires des chiropodistes, des frais d'infirmière privée et de la location de matériel médical, ainsi qu'une assurance-voyage. Il faut verser une prime pour être couvert.

Pour obtenir les formulaires d'inscription et tout renseignement particulier, vous êtes prié de vous adresser à :

Manitoba Blue Cross
l00A, Polo Park
Winnipeg R3C 2X7
Téléphone : **775-0151**
Sans frais : **1-800-262-8832**

D'autres régimes d'assurance-maladie sont offerts par diverses compagnies d'assurance.

Services médicaux du Programme d'aide sociale

Les services médicaux du Programme d'aide sociale prennent en charge les médicaments, les soins dentaires, les articles d'optique et les services connexes qui ne sont pas couverts par le régime d'assurance-maladie de la Commission des services de santé du Manitoba.

Pour bénéficier du programme, les candidats doivent être admissibles aux prestations sociales et doivent être dans le besoin. Les personnes capables de pourvoir à leurs besoins, à l'exception des frais médicaux, ont droit uniquement aux services médicaux du Programme d'aide sociale.

Pour obtenir plus de renseignements ou de l'aide, vous êtes prié d'appeler le Service de renseignements au public et de demander l'adresse du Bureau de la sécurité économique le plus proche de chez vous.

À Winnipeg — Téléphone : **945-3744**
Sans frais : **1-800-282-8060**

Direction générale du programme :
Division de la sécurité économique
267, rue Edmonton, bureau 301
Winnipeg R3C 1S2
Téléphone : **945-2177**

SERVICES MÉDICAUX

Il est important d'avoir un médecin de famille qui vous connaît et qui peut répondre à vos besoins personnels. Un grand nombre de médecins de famille font des visites à domicile si leurs patients sont incapables de se déplacer. Plusieurs utilisent également un service téléphonique de 24 heures.

Vous trouverez une liste de médecins sous la rubrique «Physicians and Surgeons Guide» des pages jaunes de l'annuaire téléphonique.

Vous pouvez recevoir des soins pour des problèmes mineurs dans les cliniques de consultation sans rendez-vous (Walk-In-Clinics) dont vous trouverez les adresses sous la rubrique «Physicians and Surgeons Guide» dans les pages jaunes ou en vous adressant au service qui suit :

Envoy Medical Dispatch

Ce service, créé en 1980, regroupe des médecins qui font des visites à domicile quel que soit le problème.

Le service ne sert que pour les cas où il vous est impossible, pour quelque raison que ce soit, de quitter la maison. Il ne doit pas remplacer votre médecin de famille ni votre spécialiste.

Le service ne répond pas aux appels d'urgence.

Téléphone :	**786-4444**
Heures :	de 8 h à 20 h, tous les jours
Coûts :	Couverts par la Commission des services de santé du Manitoba
Région bénéficiant du service :	Winnipeg, à l'intérieur de la route périphérique, et Saint-Norbert.

Services gériatriques

Les unités d'évaluation et de réadaptation gériatriques et les hôpitaux gériatriques de jour offrent des évaluations médicales multidisciplinaires ainsi que le traitement et la rééducation des patients. Les établissements où l'on offre ces programmes de soins sont les suivants : Assiniboine Centre de Brandon, Deer Lodge Centre, Centre des sciences médicales, Morden District General Hospital, Hôpital général de Saint-Boniface, Hôpital Seven Oaks et Hôpitaux municipaux de Winnipeg. Les patients peuvent être recommandés par leur médecin de famille ou par le coordonnateur des dossiers de soins de longue durée.

CENTRES DE SANTÉ COMMUNAUTAIRES

Mount Carmel Clinic

Située dans la zone nord de Winnipeg, la Mount Carmel Clinic est un centre médico-social complet qui a été conçu pour répondre à tous les besoins des particuliers aussi bien qu'à ceux des familles.

Cette clinique s'intéresse particulièrement aux personnes âgées de la collectivité. Un animateur communautaire visite régulièrement les divers établissements pour personnes âgées de la région afin de prendre la tension artérielle des pensionnaires; de plus, il discute avec chacun d'eux de leurs problèmes de santé personnels. Des séances de groupes sont aussi organisées,

selon les besoins des bénéficiaires. Tous les services sont offerts en anglais et en ukrainien, langues de la majorité des personnes âgées du secteur. On fait souvent des visites à domicile afin de s'assurer des bonnes relations entre les médecins et les patients. Il y a un service de transport pour conduire les gens à leurs rendez-vous et les en ramener. Le prix des médicaments est établi en fonction des moyens des patients.

La clinique dispose d'un service de soins podologiques ouvert certains jours de la semaine. À la page 115, vous trouverez des détails sur le programme de soins dentaires de la clinique. Pour tout renseignement complémentaire sur les services offerts, veuillez contacter la :

Mount Carmel Clinic
886, rue Main
Winnipeg R2W 5L4
Téléphone : **582-2311**

Centre action-santé

Le Centre action-santé est un centre de santé communautaire affilié au Centre des sciences médicales. Le Centre offre des services médicaux et sociaux très vastes, dont une clinique médicale, des conseils sur les régimes alimentaires, des soins podologiques, un programme de repas en groupe pour les personnes âgées, des visites à domicile et des services de soutien, selon les besoins. Le Programme de services de santé pour personnes âgées est également à la disposition d'autres personnes qui sont envoyées au Centre pour y recevoir des soins ou suivre un traitement.

Le Centre action-santé est situé au centre-ville et ses services s'adressent aux habitants de ce quartier. Pour de plus amples renseignements, veuillez communiquer avec le :

Centre action-santé
425, av. Elgin
Winnipeg R3A 1P2
Téléphone : **947-1626**

Nor'West Co-op Health and Social Services Centre Inc.

Le Centre offre des services médicaux, fournis par un médecin généraliste et une infirmière spécialisée en soins de

santé primaires, comprenant l'immunisation, la vérification de la tension artérielle, une évaluation de la condition physique, des conseils sur les régimes et la nutrition, des programmes d'exercices et des soins podologiques. Bien que le Centre vise à aider les familles, les personnes âgées peuvent aussi profiter de la plupart de ses services. Deux membres du personnel parlent polonais. Pour renseignements et rendez-vous, veuillez contacter le :

Nor'West Co-op Health and Social Services Centre Inc.
61, av. Tyndall, bureau 103
Winnipeg R2X 2T4
Téléphone : **633-5955**

SERVICES DE SANTÉ ET DE BIEN-ÊTRE

Lions Place for Health — Lions Place

Le Lions Club de Winnipeg est heureux d'annoncer la création d'un centre multidisciplinaire de bien-être pour les personnes âgées de 55 ans et plus. Lions Place for Health a une optique différente de celle de la médecine traditionnelle en mettant l'accent sur la prévention et la promotion de la santé.

Les objectifs de Lions Place sont de promouvoir et de

Séance de physiothérapie au Centre action-santé.

permettre le maintien de la santé, de prévenir les maladies et d'empêcher que les handicaps n'apparaissent trop tôt. Le centre perçoit la santé non seulement comme l'absence de maladie mais aussi comme un bien-être physique, mental, social et spirituel. Le but du centre est de fournir aux personnes de 55 ans et plus, tout en respectant leur sensibilité et leur dignité, des services de santé accessibles.

Lions Place for Health
Lions Place
610, av. Portage
Winnipeg R3C 0G5
Téléphone : **784-1210**

SOINS COMMUNAUTAIRES ET SOINS EN ÉTABLISSEMENTS

Soins continus — Soins à domicile

Si vous n'êtes plus capable d'accomplir chez vous les besognes essentielles, ou si vous êtes soucieux de votre état de santé et s'il n'y a personne qui puisse vous aider dans votre entourage, alors il est temps de vous renseigner sur les soins à domicile. Au Bureau des soins continus, on estime que le chez-soi est le meilleur endroit pour s'occuper de sa santé, et l'on s'efforce de vous y garder le plus longtemps possible. Le Programme de soins continus offre un éventail de services, sans frais pour les personnes dans le besoin, qui comprend le ménage, les soins personnels, la thérapie, les soins infirmiers, les services de conseillers médicaux et les services de bénévoles. N'importe qui (y compris les membres de la famille et les amis) a le droit de demander une évaluation en vue de la prestation de soins à domicile.

Le Programme de soins à domicile offre une variété de services pour aider les membres de la famille qui prodiguent des soins à la maison. Voyez la section Ressources pour les pourvoyeurs de soins à la page 124.

Les soins à domicile sont offerts principalement par l'intermédiaire des bureaux régionaux des ministères de la Santé et des Services à la famille (liste ci-dessous) ou par l'entremise du Centre local de la santé dans les collectivités, le cas échéant. On peut également téléphoner au Service de renseignements au public au **945-3744** ou sans frais au **1-800-282-8060.**

Pour la liste des services commerciaux de soins à domicile, voyez la rubrique «Nurses» dans les pages jaunes.

Santé et Services à la famille Manitoba
Bureaux régionaux

Région de Winnipeg :
Bureaux de district

189, rue Evanson
(Centre-ville de Winnipeg)
Téléphone : **945-8333**

233, boul Provencher
(Saint-Boniface, Saint-Vital, Fort Garry)
Téléphone : **945-8966**

108, rue Bond
(Transcona, Elmwood)
Téléphone : **945-8944**

139, Tuxedo, Édifice 15
(River Heights, Tuxedo, Charleswood)
Téléphone : **945-1301**

2015, av. Portage, bureau 2
(St. James-Assiniboia)
Téléphone : **945-8922**

1400, route Henderson
Kildonan Est, Kildonan Nord)
Téléphone : **945-8558**

1021, av. Court
(Kildonan Ouest)
Téléphone : **945-8333**

Région Centre
25, rue Tupper Nord
Portage-la-Prairie R1N 3K1
Téléphone : **857-9711**

Région Entre-les-Lacs
446, rue Main, bureau 202
Selkirk RIA 1V7
Téléphone : **482-4511**

Région des Parcs
1re avenue S.-O.
Dauphin R7N 1R9
Téléphone : **638-7024**

Région Ouest
340, 9e rue
Brandon R7A 6C2
Téléphone : **726-6291**

Région Est
20, 1re rue
Beauséjour R0E 0C0
Téléphone : **268-1411**

Région Nord
angle 3e rue et avenue Ross
Case postale 2550
Le Pas R9A 1M4
Téléphone : **623-6411**

Région de Thompson
871, promenade Thompson
Thompson R8N 0C8
Téléphone : **778-7371**

Soins continus — Placement dans des maisons de soins personnels

On envisage le placement dans une maison de soins personnels quand les besoins d'une personne ne peuvent plus être satisfaits à domicile. C'est une commission d'évaluation qui décide si un particulier doit être placé dans une maison de soins personnels. Les commissions se réunissent dans la région où habitent les intéressés.

Lorsqu'il est reconnu qu'une personne a besoin d'être placée, il faut également qu'elle satisfasse aux conditions de résidence dans la province, lesquelles consistent soit en un total de 30 années de résidence soit en une période continue de 24 mois avant le placement.

Les services pris en charge aux termes du programme de placement dans les maisons de soins personnels sont les suivants : l'hébergement dans une salle publique, les repas (y compris les régimes spéciaux et les régimes thérapeutiques), les services infirmiers nécessaires, les produits pharmaceutiques et chirurgicaux courants, les médicaments sur ordonnance, les soins de physiothérapie et d'ergothérapie approuvés par la Commission, la lessive et le linge de maison de même que les autres articles et services approuvés par la Commission.

Les résidents des maisons de soins personnels sont tenus de payer des frais de résidence quotidiens. Dans certains établissements, si la personne demande à être logée différemment, il se peut qu'on lui demande des frais supplémentaires.

Le personnel du Service de soins continus de Santé Manitoba vous aidera s'il est indiqué de vous placer dans une maison de soins personnels. Il y a en général une période d'attente pour entrer dans un foyer ou pour régler les formalités d'admission; le personnel du Service de soins à domicile s'efforcera avec vous ou avec votre famille de résoudre les problèmes que ce délai pourrait causer.

Pour de plus amples renseignements, veuillez consulter la liste des bureaux régionaux de Santé et Services à la famille Manitoba à la page 108.

Soins dans des foyers d'hébergement

Lorsqu'une personne ne peut plus recevoir de soins ni d'aide chez elle, la solution appropriée est souvent le placement dans un foyer d'hébergement titulaire d'une licence.

Le foyer d'hébergement ne remplace pas la maison de soins personnels; il est conçu pour offrir des soins aux personnes qui n'ont pas besoin des services complets offerts dans les maisons de soins personnels.

Les services comprennent les repas, y compris les régimes particuliers, l'administration des médicaments, une aide pour la coiffure, l'habillement et le bain. Le personnel fournit également de l'aide pour les rendez-vous chez le médecin et le dentiste et pour coordonner les activités récréatives au sein de l'établissement et de la collectivité.

La province n'offre aucune aide financière; les résidents doivent donc payer les coûts fixés par le prestateur de soins privé.

Le placement se fait généralement à la demande de la personne même, ou à la demande du service social d'un hôpital.

Les personnes intéressées à ce type de placement sont priées de communiquer avec le bureau régional de Santé et Services à la famille ou avec Permis et normes des foyers d'hébergement au **945-3583.**

Service des soins palliatifs de l'Hôpital général de Saint-Boniface

Le service a pour but de créer un environnement dans lequel le patient en phase terminale peut vivre et mourir dans le confort et la dignité. Le Programme de soins à domicile encourage le patient à passer le plus de temps possible à la maison tout en sachant que si la douleur devient intolérable ou si les soins personnels deviennent trop exigeants, il lui sera possible d'être admis sans difficulté. Les ressources limitées ont forcé l'Hôpital général de Saint-Boniface à restreindre le service aux personnes ayant été traitées dans cet hôpital au début de leur maladie incurable.

SERVICES INFIRMIERS ET THÉRAPEUTIQUES

Services des infirmières de la santé publique du Manitoba

Dans toute la province, les services des infirmières de la santé publique du Manitoba sont à la disposition des personnes et des familles de tous les groupes d'âge, y compris les personnes âgées. Les infirmières de la santé publique font des visites à domicile pour discuter des problèmes de santé, évaluer les

besoins dans ce domaine et aider les particuliers ou les familles à trouver les renseignements et les services nécessaires pour préserver ou améliorer leur santé. Tout particulier peut demander ces services ou tout membre d'une famille peut en faire la demande au nom d'un membre âgé de sa famille en s'adressant au bureau local ou régional de Santé et Services à la famille Manitoba. Contactez le Service de renseignements au public [**945-3744** ou **1-800-282-8060** (sans frais)] si vous désirez entrer en rapport avec l'infirmière de la santé publique de votre région.

Services de soins infirmiers en hygiène de la Ville de Winnipeg

Les services de soins infirmiers en hygiène sont offerts à tous les résidents de la Ville de Winnipeg. Des infirmières, assignées à chaque quartier et à chaque collectivité, offrent leurs services à domicile, dans les écoles, les garderies, les résidences pour personnes âgées, les églises et les clubs communautaires. Les services de soins infirmiers mettent l'accent sur la prévention des maladies, sur la promotion de la santé et sur les renseignements concernant la santé. On peut obtenir ces services en téléphonant au bureau local des soins infirmiers le plus proche.

Pour de plus amples renseignements, veuillez contacter le :

Bureau du Nord
601, rue Aikens
Winnipeg R2W 4J5
Téléphone : **986-4538**

Bureau du Sud
385, av. River
Winnipeg R3L 0C4
Téléphone : **986-3421**

Bureau de l'Est
490, rue Hargrave
Winnipeg R3A 0X7
Téléphone : **986-2105**

Bureau de l'Ouest
490, rue Hargrave
Winnipeg R3A 0X7
Téléphone : **986-2506**

Infirmières de l'Ordre de Victoria (IOV)

À Winnipeg, des infirmières professionnelles peuvent venir chez vous quotidiennement ou selon vos besoins.

Infirmières de l'Ordre de Victoria
167, av. Lombard, bureau 311
Winnipeg R3B 0T6
Téléphone : **957-0650** (8 h 30 à 17 h)

Services communautaires de thérapie du Manitoba

Cet organisme aide les personnes à vivre une vie aussi autonome que possible dans leur propre maison.

Il offre des services de physiothérapie et d'ergothérapie à domicile, dans les foyers de soins prolongés et dans les hôpitaux des régions rurales. Les services sont disponibles dans la plupart des régions de la province. On peut en faire la demande auprès de l'organisme ou par l'entremise de son médecin de famille.

Pour de plus amples renseignements sur le programme, contactez :

Les Services de thérapie communautaire Inc.
35, rue King, 5e étage
Winnipeg R3B 1H4
Téléphone : **949-0533**

Le Bureau de la région Ouest
1351, 13e rue
Brandon R7A 4S6
Téléphone : **726-1067**

MATÉRIEL MÉDICAL ET FOURNITURES SANITAIRES

Programme de prêt de matériel médical et de soins à domicile

On peut se procurer sans frais, grâce au Programme de prêt de matériel médical et de soins à domicile subventionné par la province, certains articles médicaux pour faciliter les soins prodigués à domicile aux résidents du Manitoba et pour les aider à vivre une vie autonome.

Le matériel comprend certains types d'appuis de salle de bain ainsi que des moyens de déplacement tels des cannes, des béquilles, des déambulateurs et des fauteuils roulants. Le matériel offert en vertu du programme est gratuit avec l'autorisation d'un médecin ou d'un autre professionnel de la santé.

Pour de plus amples renseignements, veuillez contacter le bureau régional de Santé et Services à la famille (adresses et numéros de téléphone à la page 108) ou téléphonez au Service de renseignements au public au :

945-3744
Sans frais : **1-800-282-8060.**

Sur approbation médicale, le matériel est disponible aux endroits suivants :

Appuis de salle de bain, déambulateurs :
Santé Manitoba
Direction du matériel médical et des soins à domicile
1500, av. Regent Ouest
Winnipeg R2C 3A8
Téléphone : **945-8603**

Fauteuils roulants, cannes et béquilles — prêt à long terme (plus de 90 jours) :
Société d'aide aux Manitobains souffrant d'incapacité
55, rue Myrtle
Winnipeg R3E 2R3
Téléphone : **786-5601**
Sans frais : **1-800-282-8041**

Fauteuils roulants - prêt à court terme (moins de 90 jours)
Sick Room Equipment Loan Service (S.E.L.S.) :
Société canadienne de la Croix-Rouge
Services communautaires
226, rue Osborne Nord
Winnipeg R3C IV4
Téléphone : **772-2551**

À Morden, veuillez contacter l'organisme suivant :
Morden Services for Seniors
Case postale 2263
Morden R0J 1J0
Téléphone : **822-5663**

Si vous désirez acheter du matériel médical, veuillez consulter la liste des fournisseurs sous la rubrique «Medical Supplies» dans les pages jaunes.

SYSTÈMES D'URGENCE MÉDICALE

Medic-alert

Medic-alert est un système d'information médicale d'urgence utilisé à l'échelle internationale qui renseigne rapidement et avec précision les professionnels de la santé sur vos besoins médicaux particuliers. Les bracelets et les colliers Medic-alert (MEDIC

ALERT IDENT) indiquent votre état de santé, votre numéro d'identité et le numéro d'urgence 24 heures Medic-alert qui transmet des données informatiques au personnel médical qui vous soigne.

Les formulaires de demande pour le MEDIC-ALERT IDENT sont disponibles à l'adresse suivante :

Fondation canadienne medic-alert
293, av. Elington Est
Toronto (Ontario)
M4P 2Z8
Téléphone : **(416) 481-5175**
Sans frais : **1-800-668-1507**

K-Vial of Life (La fiole de vie K)

Si vous perdez connaissance, la K-Vial of Life (fiole de vie K) est un moyen de donner aux personnes qui vous portent secours les renseignements médicaux vous concernant. La fiole ou bouteille en plastique est attachée par un élastique sous la clayette de votre réfrigérateur. À l'intérieur de la fiole, il y a un formulaire simple contenant des renseignements sur vous, votre état de santé, votre plus proche parent, votre médecin et votre hôpital. Un auto-collant est placé sur la porte de votre réfrigérateur pour indiquer qu'il y a une fiole à l'intérieur.

Les fioles sont offertes à titre de service public par le Kiwanis Club of South Winnipeg et elles sont distribuées gratuitement par le club, par le service ambulancier de Winnipeg ainsi que par plusieurs villes et villages. Un don serait apprécié.

Pour de plus amples renseignements, veuillez contacter le club à l'adresse suivante :

Kiwanis Club of South Winnipeg
K-Vial
Case postale 485
Saint-Vital R2M 5C8

Système d'intervention en cas d'urgence personnelle

Voyez la liste à la page 87 de la section Services et soutien pour une vie autonome.

SERVICES DE SOINS DENTAIRES

À Winnipeg, plusieurs organismes offrent des services de soins dentaires subventionnés.

Le Collège dentaire de l'Université du Manitoba exploite une clinique à des fins d'enseignement. Il vaut mieux téléphoner d'abord pour voir si on peut vous soigner, car les services offerts varient au cours de l'année. Ces services sont peu coûteux.

La Mount Carmel Clinic offre des services d'excellente qualité aux personnes qui disposent de revenus modestes, y compris les personnes âgées. La clinique prodigue des soins de base dont le plombage, le nettoyage et l'extraction des dents, les radiographies et la fabrication de prothèses adjointes partielles. La clinique est un organisme sans but lucratif mais, si les clients le peuvent, ils versent une somme modique pour couvrir le coût des fournitures dentaires.

Pour de plus amples renseignements et pour prendre rendez-vous, vous êtes prié de téléphoner ou d'écrire aux bureaux suivants :

Faculté de médicine dentaire de l'Université du Manitoba
777, av. McDermot
Winnipeg R3E 0T6
Téléphone : **788-6505**

Mount Carmel Clinic
886, rue Main
Winnipeg R2W 5L4
Téléphone : **582-2311**

Programme de soins dentaires à domicile

Ce programme d'extension des services a été créé en 1985 par la Faculté de médecine dentaire. Il permet de traiter les personnes qui ne peuvent se déplacer ou qui ont des difficultés à se rendre dans une clinique de soins dentaires ordinaire. Grâce à une caravane, les dentistes et les hygiénistes dentaires de la faculté peuvent visiter les intéressés dans les maisons de soins personnels, dans les résidences pour personnes âgées, dans les hôpitaux et dans les maisons privées. Ils offrent une vaste gamme de soins dentaires. Des étudiants en médecine dentaire et en hygiène dentaire sont parfois présents afin d'observer les soins prodigués.

Les honoraires demandés sont conformes au barème de l'Association dentaire du Manitoba. Avant que les soins ne commencent, les patients sont examinés gratuitement et reçoivent une estimation écrite du coût du traitement. Pour prendre rendez-vous ou obtenir de plus amples renseignements, téléphonez à la Faculté de médecine dentaire au **778-6332.**

SOINS PODOLOGIQUES

Les personnes qui soignent les pieds sont des podologues. Ces spécialistes s'occupent des divers problèmes relatifs aux pieds et qui vont de l'ongle incarné au déséquilibre.

Les soins ne sont pas remboursés par la Commission des services de santé du Manitoba, mais Blue Cross offre certaines prestations en vertu de son régime d'assurance-maladie complémentaire.

Consultez votre médecin, clinique médicale, infirmière de la santé publique ou prenez rendez-vous directement avec un podologue.

Programme de soins podologiques

En général, les personnes qui vieillissent éprouvent des difficultés à se soigner convenablement les pieds parce qu'elles font de l'arthrite, ont des problèmes de la vue ou souffrent d'autres maux; leurs pieds deviennent douloureux et risquent d'être infectés, ce qui rend la marche difficile.

Un programme de prévention médicale a été créé en 1984 afin de remédier à ce problème. Ce service gratuit est offert par un groupe d'infirmières offrant leurs services à 19 localités de Winnipeg. Le Programme de soins podologiques est coordonné par le centre de santé communautaire Nor'West Co-op, 61, av. Tyndall, bureau 103.

Le Programme de soins podologiques remplit deux fonctions essentielles. Grâce à des infirmières expérimentées, il permet en premier lieu de soigner les pieds des personnes âgées qui sont incapables de le faire elles-mêmes. Deuxièmement, le programme s'efforce de prévenir les maux de pieds et, à cet effet, il offre des conseils sur les soins et les chaussures appropriés.

Le Programme ne s'applique pas aux personnes qui souscrivent un régime d'assurance-maladie complémentaire, comme celui de Blue Cross ou du ministère des Affaires des anciens combattants. Afin de prévenir le double emploi, le

Programme n'offre pas de service au client qui reçoit des soins d'une I.O.V. (infirmière de l'Ordre de Victoria) ou d'une infirmière spécialisée en soins prolongés. La période d'attente varie selon les localités. Pour de plus amples renseignements et pour déterminer si vous êtes admissible au Programme de soins podologiques, veuillez contacter l'organisme suivant :

Nor'West Co-op Health Centre
61, av. Tyndall, bureau 101
Winnipeg R2X 2T4
Téléphone : **633-5955**

SOURCES DE RENSEIGNEMENTS SUR LA SANTÉ ET LES MALADIES CHRONIQUES

Service téléphonique de renseignements sur la médication des personnes âgées (STRMPA)

Depuis une vingtaine d'années, les personnes âgées prennent beaucoup plus de médicaments que par le passé. Dans bon nombre de cas, cela leur permet de mener une vie active et bien remplie mais, parfois, les médicaments sont beaucoup moins utiles parce que les personnes ne respectent pas la posologie.

Le Service téléphonique de renseignements sur la médication des personnes âgées a été conçu par la faculté de pharmacie de l'Université du Manitoba afin de remédier à ce problème et de compléter les renseignements donnés par les médecins et pharmaciens. Les personnes qui désirent obtenir des renseignements sur les médicaments et sur la façon convenable de les prendre peuvent maintenant téléphoner à un conseiller en pharmacie. Ce dernier peut vous aider tous les matins, du lundi au vendredi. Les personnes qui appellent en dehors de ces heures devront téléphoner à nouveau ou laisser un message auquel on répondra le plus tôt possible. Si vous avez des questions ou des inquiétudes au sujet des médicaments que vous prenez ou que prennent des personnes qui vous sont proches, veuillez vous adresser au :

Service téléphonique de renseignements sur la médication des personnes âgées
Faculté de pharmacie, Université du Manitoba
Téléphone : **261-3111**
Sans frais pour les régions rurales du Manitoba
1-800-432-1960, poste **6493**

Service téléphonique de renseignements médicaux

Le Service téléphonique de renseignements médicaux est un service de messages enregistrés sur bandes magnétiques traitant de nombreux aspects de la santé. Le numéro du STRM se trouve à la dernière page de l'annuaire de Winnipeg, avant la section réservée aux gouvernements. Il suffit de composer le numéro du Service téléphonique de renseignements médicaux (**334-4347** sans frais de Winnipeg) et de demander à écouter la bande enregistrée qui vous intéresse.

Les organismes qui suivent sont d'excellentes sources de renseignement sur les maladies chroniques. On y trouve une variété de services répondant aux besoins particuliers des personnes atteintes de ces maladies.

Société canadienne du cancer (Division du Manitoba)

La Société canadienne du cancer (Division du Manitoba) a pour tâche de réunir des fonds pour la recherche sur le cancer et d'instruire le public sur les causes, les symptômes et les traitements du cancer. Grâce à son programme de services de soutien offerts par des bénévoles, la Société essaie de répondre aux besoins particuliers des personnes atteintes du cancer. Le transport entre le centre de traitement et le lieu de résidence est assuré gratuitement pour les patients dans le besoin; l'hébergement est aussi assuré pour les personnes habitant à l'extérieur de la ville; enfin, il y a un service de visites dont le but est de soutenir les patients et de discuter de leurs problèmes et de ceux de leur famille.

À Winnipeg
Société canadienne du cancer
193, rue Sherbrook
Winnipeg R3C 2B7
Téléphone : **744-7483**

À Brandon
Société canadienne du cancer
42, av. McTavish
Brandon R7A 2B2
Téléphone : **727-7577**

À Thompson
Société canadienne du cancer
City Centre Mall
300, chemin Mystery Lake
Thompson R8N 0M2
Téléphone : **677-5927**

À Dauphin
Société canadienne du cancer
Case postale 873
Dauphin R7N 3J5
Téléphone : **638-8041**

À Swan River
Société canadienne du cancer
Case postale 2128
Swan River R0L 1Z0
Téléphone : **734-9260**

Association canadienne du diabète

La mission de l'Association canadienne du diabète est d'améliorer les conditions de vie des Canadiens atteints du diabète en agissant en chef de file dans les domaines de la recherche, des services, de l'orientation et de l'éducation.

L'Association compte plusieurs bureaux dans la province. Celui de Winnipeg organise tous les mois des après-midi de rencontre offrant des services éducatifs et de soutien ainsi que des activités sociales aux personnes âgées diabétiques, à leur famille et à leurs amis. Pour obtenir des renseignements et l'horaire des rencontres, communiquez avec l'Association (voir adresse et numéro de téléphone ci-dessous).

Une bibliothèque de ressources ouverte au public renferme des livres, des articles, des bandes magnétoscopiques et des cassettes. Des dépliants sont offerts gratuitement ou à peu de frais.

Un centre de produits pour diabétiques, ouvert de 9 h à 16 h du lundi au vendredi, se trouve au bureau principal. Le Centre vend des appareils de prise de sang, des glucomètres, des bâtonnets pour les tests de sang et d'urine, des piles et des livres de recettes. Les membres de l'Association peuvent s'y rendre, téléphoner ou passer leur commande par la poste.

Pour de plus amples renseignements, veuillez contacter :

L'Association canadienne du diabète
283, av. Portage, 2e étage
Winnipeg R3B 2B5
Téléphone : **943-7529**
Sans frais : **1-800-782-0715**

Association d'entérostomie de Winnipeg

Cette Association a pour but de rééduquer les personnes ayant subi une colostomie (personnes ayant un orifice artificiel pour rejeter les matières fécales). Comme le public est mal renseigné à ce sujet, l'Association a également un but

d'éducation. Elle s'est donné pour mission d'aider les malades à reprendre une vie normale grâce à l'entraide, à l'appui moral et aux échanges.

Au sein de l'Association d'entérostomie de Winnipeg, il y a un groupe spécial de citoyens âgés qui organise des activités sociales et récréatives.

Pour de plus amples renseignements sur les services et les conditions d'admission, veuillez vous adresser à :

L'Association d'entérostomie de Winnipeg
Hôpital général de Saint-Boniface
409, av. Taché
Winnipeg R2M 2A6
Téléphone : **237-2566**

Fondation manitobaine de lutte contre les maladies du cœur

La Fondation possède une grande variété de matériel éducatif, imprimé et audiovisuel à l'intention du grand public. Dans certains cas, on demande des frais minimes. On peut également faire appel à des conférenciers.

Les fonds recueillis au Manitoba restent ici et sont utilisés pour l'éducation et la recherche dans le but de prévenir les maladies cardiovasculaires qui mènent à une mort prématurée.

À Winnipeg
352, rue Donald, bureau 301
Winnipeg R3B 2H8
Téléphone : **942-0195**

À Brandon
Case postale 33
42, av. McTavish, bureau 203
Brandon R7A 5Y6
Téléphone : **727-6971**

Société Alzheimer

Les personnes âgées sont invitées à se renseigner sur les trousses d'information, les livres et la documentation audiovisuelle relatifs à la maladie d'Alzheimer, ainsi que sur les ateliers et les services de conférenciers prévus pour les groupes communautaires. Des groupes de soutien familial se réunissent régulièrement pour aider les parents ou amis des personnes victimes de la maladie d'Alzheimer. Pour obtenir de plus amples renseignements ou si vous désirez apporter votre concours bénévole à cette noble cause, veuillez vous adresser à la :

Société Alzheimer Manitoba inc.
205, rue Edmonton
Winnipeg R3C 1R4
Téléphone : **943-6622**

Société d'arthrite

Cette Société réunit des fonds pour la recherche sur l'arthrite en plus de conseiller, d'éduquer et de renseigner la population au moyen de brochures, de conférences, de films et de vidéos. À l'échelle de la province, des groupes d'entraide offrent des programmes éducatifs et d'activités sociales aux personnes souffrant d'arthrite.

Société d'arthrite
386, av. Broadway, bureau 105
Winnipeg R3C 3R6
Téléphone : **942-4892**

Association manitobaine des maladies chroniques

L'Association manitobaine des maladies chroniques est un groupe d'entraide composé de malades chroniques, de membres de leurs familles et d'autres personnes intéressées qui se réunissent tous les mois dans l'espoir de conseiller et d'aider d'autres malades chroniques. Des conférenciers compétents assistent souvent aux réunions, au cours desquelles on discute des moyens utiles au traitement des maladies chroniques. Pour de plus amples renseignements, écrivez ou téléphonez à :

L'Association manitobaine des maladies chroniques
Case postale 384
905, av. Corydon
Winnipeg R3M 2V3
Téléphone : **661-0030**

Manitoba Lung Association

Le but de cette association est de promouvoir la santé du système respiratoire grâce à des programmes communautaires et à la distribution, sur demande, de documents et de films éducatifs. L'association offre des programmes pour arrêter de fumer et réunit des groupes d'entraide composés de personnes

atteintes de troubles respiratoires et de maladies chroniques des poumons. Elle se charge également de rassembler des fonds destinés à la recherche dans ce domaine au Manitoba. Pour de plus amples renseignements, téléphonez ou écrivez aux bureaux suivants :

À Winnipeg :
Manitoba Lung Association
629, av. McDermot
Winnipeg R3A 1P6
Téléphone : **774-5501**

À Brandon :
Manitoba Lung Association
42, av. McTavish Est
Brandon R7A 3B2
Téléphone : **725-4230**

Huntington's Disease Resource Centre

Ce centre répond aux besoins des personnes atteintes de la maladie d'Huntington, de leurs familles et des professionnels de la santé qui en prennent soin. Le centre offre les services d'un travailleur social qui possède des renseignements à jour sur la maladie. Il organise de plus des groupes d'entraide pour les membres de la famille, donne des conseils et fournit des services d'orientation vers les ressources communautaires appropriées ainsi qu'un programme de formation en milieu de travail pour les professionnels de la santé. Pour de plus amples renseignements, veuillez écrire ou téléphoner au :

Huntington's Disease Resource Centre
825, rue Sherbrook
Winnipeg R3A IM5
Téléphone : **772-4617**

Société de l'ostéoporose du Canada

La Société de l'ostéoporose du Canada fournit des renseignements de nature éducative aux professionnels de la santé et au grand public. On peut louer des brochures et autre matériel (cassettes vidéos). La Société réunit des fonds pour la recherche en plus de mettre sur pied des divisions et des sections dans tout le pays afin d'aider, au niveau communautaire, les personnes atteintes de la maladie. La section du Manitoba organise des séminaires sur des sujets tels l'ostéoporose et la nutrition. Il y a un comité éducatif et un bureau de conférenciers bénévoles.

Pour de plus amples renseignements, veuillez vous adresser aux endroits suivants :

Section du Manitoba
Société de l'ostéoporose du Canada
Case postale 2099
Winnipeg R3C 3R4
Téléphone : **488-8082**
a/s Dixon's Pharmacy

Siège social
Bureau 502
76, av. St. Clair Ouest
Toronto (Ontario)
M4V IN2

Société canadienne de la sclérose en plaques — division du Manitoba et section de Winnipeg

La Société canadienne de la sclérose en plaques fournit des renseignements et des services tels l'orientation, des groupes d'entraide et des activités récréatives aux personnes atteintes de SP et à leurs familles. Elle appuie la recherche en vue de trouver la cause de la SP et un moyen d'y remédier, et cherche à aider les professionnels de la santé et le public à prendre conscience de la maladie et à la comprendre grâce à des documents, des ateliers, des conférences. Elle répond de plus aux demandes de renseignements.

Pour de plus amples renseignements ou pour recevoir de l'aide, veuillez contacter la :

Société canadienne de la sclérose en plaques
825, rue Sherbrook, 2e étage
Winnipeg R3A 1M5
Téléphone : **783-8585**

Vous trouverez la liste d'autres organismes d'aide aux personnes atteintes de maladies chroniques dans l'annuaire téléphonique.

La journée des aînées au Palais législatif.
(Reproduction autorisée par la Direction générale des services aux personnes âgées.)

RESSOURCES POUR LES POURVOYEURS DE SOINS

La plupart du temps, l'aide et les soins prodigués aux personnes âgées fragiles ou handicapées ne sont pas offerts par des infirmières ni des travailleurs de la santé mais par les membres de la famille. Prendre soin d'un parent âgé peut être une tâche difficile et exigeante, parfois gratifiante, parfois déconcertante et frustrante. Si vous prodiguez des soins à un membre de votre famille, vous pouvez utiliser les ressources décrites dans le présent chapitre.

Keys to Elder Health Care in Manitoba est un guide publié à l'intention des pourvoyeurs de soins par le Service de travail social de l'Hôpital général de Saint-Boniface. Il les aide à comprendre leurs sentiments à l'égard des soins, explique le fonctionnement du système de santé du Manitoba et donne des suggestions sur la façon de recourir aux autres membres de la famille et à des professionnels de la santé. Le guide coûte 5,50$ et on peut se le procurer en écrivant à l'Association manitobaine de gérontologie, case postale 1833, Winnipeg R3C 3R1.

AIDE AUXILIAIRE

Soins continus — Soins à domicile

Grâce au Service des soins à domicile, il existe toute une gamme de moyens pour aider les membres d'une famille qui prennent soin d'une personne qu'on ne doit absolument pas laisser seule. Le Programme d'assistance aux familles prend la relève pour de courtes périodes en semaine afin de permettre aux membres des familles de faire leurs achats, d'aller chez leur médecin ou de prendre le repos dont ils ont besoin. Le Service d'aide auxiliaire à la famille peut s'occuper de la personne concernée en fin de semaine ou pour de plus longues périodes - lorsque la famille est en vacances par exemple. Les soins sont donnés à domicile, dans les maisons de soins personnels ou dans d'autres établissements où les personnes sont placées temporairement. Les personnes du troisième âge peuvent également participer aux programmes d'activités pour adultes pendant la journée ou enrichir leur vie sociale grâce aux visites amicales et permettre ainsi aux membres de leur famille de prendre du repos.

Les programmes d'activités pour adultes (Garde de jour pour adultes) existent dans toutes les régions de la province, bien que les collectivités ne possèdent pas toutes un programme. Les particuliers sont dirigés vers le programme d'activités pour adultes dans le cadre des soins donnés dans les collectivités. Les propositions d'admission sont soumises par un coordonnateur des dossiers de soins de longue durée. Les programmes comprennent des activités sociales et récréatives dans un contexte agréable. Les personnes responsables des programmes favorisent la participation des intéressés en mettant certains services à leur disposition : moyens de transport, aide apportée aux personnes qui ont du mal à se déplacer et à celles qui ne peuvent pas s'occuper de leur hygiène. Les usagers doivent verser une somme modique.

Le Programme d'aide auxiliaire dans des maisons de soins personnels prévoit l'admission des bénéficiaires dans des établissements afin de donner une période de repos ou de divertissement aux prestateurs de soins. Il s'agit d'un séjour planifié, de courte durée, unique ou répété. C'est le coordonnateur des dossiers de soins de longue durée qui est chargé d'évaluer ces personnes et de proposer leur admission. Elles doivent avoir besoin des soins et de la surveillance jour et nuit qu'offrent les maisons de soins personnels. Les bénéficiaires doivent payer des frais de résidence quotidiens.

Pour de plus amples renseignements, communiquez avec le Service des soins à domicile par l'entremise du bureau régional de Santé et Services à la famille dont l'adresse se trouve la page 108.

Pour obtenir des renseignements sur les services de soutien aux personnes âgées fragiles ou handicapées, consultez le chapitre sur les Services et le soutien pour une vie autonome à la page 82. Pour des renseignements sur les services de santé, voyez Services de soins de santé à la page 101.

Rupert's Land Respite Care

Ce service offre une aide temporaire aux personnes qui s'occupent d'un membre de leur famille dont la santé est délicate (parents ou conjoint). Des bénévoles ayant la formation voulue tiennent compagnie à la personne âgée, et permettent ainsi à la personne donnant les soins de façon régulière de disposer d'une matinée, d'un après-midi ou d'une soirée pour poursuivre ses propres activités. Pour bénéficier de ce service de manière

régulière ou occasionnelle, il faut verser une somme modique afin de contribuer aux frais de déplacement des bénévoles et aux coûts du programme.

Deux fois par année, un groupe d'entraide regroupant des pourvoyeurs de soins se rencontre pour une période de huit semaines. Pour de plus amples renseignements sur ce service et sur les autres, contactez l'organisme suivant :

Rupert's Land Respite Care
168, rue Wilton
Winnipeg R3M 3C3
Téléphone : **475-4031**

GROUPES D'ENTRAIDE POUR LES PERSONNES DONNANT DES SOINS À UN PARENT ÂGÉ

South Winnipeg Family Information Centre

Ce groupe d'entraide permanent se réunit toutes les trois semaines afin de partager de l'information et de discuter des problèmes pratiques et émotionnels qui surgissent lorsque l'on s'occupe de parents âgés.

Le groupe offre un soutien adéquat aux enfants-adultes qui vivent une situation difficile à titre de prestateurs de soins et qui doivent chercher les services mis à la disposition de leurs parents et s'en prévaloir, en plus de devoir prodiguer les soins qui ne sont pas offerts. En outre, plusieurs personnes ont elles-mêmes une famille dont elles doivent s'occuper.

Pour de plus amples renseignements, veuillez contacter le groupe d'entraide suivant :

South Winnipeg Family Information Centre
151, chemin St. George, bureau 10
Winnipeg R2M 3J2
Téléphone : **253-9250**

River Heights Family Life Education Centre

Ce centre d'éducation familiale offre des programmes éducatifs et préventifs afin de soutenir et de renforcer les liens familiaux. Il offre également des programmes reliés à toutes les étapes de la vie familiale, y compris des programmes de préparation au mariage, d'enrichissement du mariage, des programmes sur le rôle des parents et des grand-parents, des jeux, un soutien aux personnes qui s'occupent de parents âgés et des programmes de croissance personnelle.

Le centre possède une bibliothèque de ressources et agit à titre d'orienteur. Pour de plus amples renseignements, veuillez communiquer avec l'organisme suivant :

The River Heights Family Life Education Centre
621, rue Oxford
Winnipeg R3M 3J3
Téléphone : **488-7039**

Les organismes suivants offrent également des services de groupes d'entraide aux pourvoyeurs de soins :

Perspectives des aînés
Téléphone : **947-1276**

Huntington's Disease Resource Centre
Téléphone : **772-4617**

Société Alzheimer
Téléphone : **943-6622**

FORMATION EN SECOURISME

Ambulance Saint-Jean

Les cours de secourisme donnés par cette association sont très utiles aux personnes de tout âge. Ils portent sur les premiers soins d'urgence, le maintien de la santé chez soi et la promotion de la santé physique et mentale. On donne aussi des cours de RCP (massage cardiaque) mais, comme ils nécessitent beaucoup d'effort, les personnes âgées doivent consulter leur médecin avant de s'inscrire.

Pour des détails supplémentaires ou pour des renseignements sur d'autres cours, adressez-vous au représentant de l'Ambulance Saint-Jean de votre localité ou au bureau central de la province :

Ambulance Saint-Jean
535, rue Doreen
Winnipeg R3G 3H5
Téléphone : **772-1851** (appels à frais virés acceptés)

Société canadienne de la Croix-Rouge

La Société canadienne de la Croix-Rouge donne des cours de sécurité aquatique, de secourisme et de RCP, et organise des séances de dépistage de l'hypertension et d'information sur ce sujet. Pour tout renseignement, veuillez contacter la :

Société canadienne de la Croix-Rouge
Services communautaires
226, rue Osborne Nord
Winnipeg R3C 1V4
Téléphone : **772-2551**

SERVICES DE CONSULTATION ET D'URGENCE

CONSULTATIONS PERSONNELLES ET FAMILIALES

Le Service de consultation de Perspectives des aînés

Le Service de consultation de Perspectives des aînés met à votre disposition les services professionnels de travailleurs sociaux qui vous aideront à faire face au deuil, à la dépression, aux problèmes conjugaux et familiaux, aux difficultés d'adaptation à la retraite, à la maladie et à d'autres problèmes qui peuvent engendrer le chagrin, la confusion et l'indécision. Pour obtenir de plus amples renseignements sur ce service gratuit à Winnipeg, téléphonez à un conseiller de Perspectives des aînés au **947-1276.**

Interfaith Pastoral Institute

Le programme de consultation de cet organisme propose des services aux particuliers, aux familles et aux groupes dans les cas de deuil, de mariage, de séparation et de divorce, en y intégrant un élément religieux. Pour ces services, on demande des honoraires en fonction de vos moyens.

Interfaith Pastoral Institute
515, av. Portage, bureau 2B11
Winnipeg R3B 2E9
Téléphone : **786-9251**

Services familiaux de Winnipeg Inc.

La consultation constitue l'un des programmes parrainés par les Services familiaux pour la population de Winnipeg. Les consultations d'ordre général sont accordés à titre individuel ou familial ou encore aux groupes. On est de plus en plus conscient de certains problèmes des «familles âgées»; ces services prêtent leur assistance soit directement soit en faisant appel à des organismes de consultation plus spécialisés. Les honoraires sont en fonction de vos moyens.

Pour obtenir des renseignements ou prendre rendez-vous, composez le **947-1401** et demandez à parler à un travailleur social.

Services familiaux de Winnipeg Inc.
287, Broadway, 4e étage
Winnipeg R3C 0R9
Téléphone : **947-1401**

Jewish Child and Family Services (Services pour familles et enfants juifs)

En plus d'une variété de services offerts aux familles et aux enfants, notre programme du troisième âge aide les Juifs âgés du Manitoba à conserver le plus longtemps possible un certain niveau d'autonomie dans un cadre familier. En étroite collaboration avec les familles, nous faisons bénéficier les personnes âgées de certains avantages, à savoir des conseils, des communications téléphoniques journalières de vérification, des visites amicales bénévoles, de l'aide pour les courses, des renseignements et des recommandations. En outre, le travailleur en service social individualisé étudiera la situation et lorsque la personne âgée ne pourra plus vivre seule, il veillera à ce qu'on prenne les arrangements nécessaires.

Jewish Child and Family Services
2055, av. McPhillips
Winnipeg R2V 3C6
Téléphone : **338-0358**
Appels d'urgence (après les heures de travail) : **339-4262**

EXPLOITATION DES PERSONNES ÂGÉES

Elder Abuse Resource Centre (Centre de ressources sur la violence contre les personnes âgées)

Ce centre est un projet spécial de Perspectives des aînés conçu pour s'occuper des cas présumés d'exploitation des personnes âgées. Le centre offre aux familles des services d'information, d'éducation et d'orientation ainsi qu'une aide directe. L'exploitation peut être physique, économique ou émotive, ou elle peut être le résultat de la négligence d'un membre de la famille, d'un ami, d'un voisin ou d'autres personnes. Pour de plus amples renseignements, veuillez contacter l'organisme suivant :

Elder Abuse Resource Centre
323, av. Portage, bureau 309
Winnipeg R3B 2CI
Téléphone : **942-6235**

Refuges pour femmes victimes de violence conjugale

Les refuges pour femmes victimes de violence conjugale et les foyers d'accueil disséminés dans la province offrent un refuge à court terme en cas d'urgence pour les femmes de tout âge victimes de violence, ou qui craignent la violence du mari ou du conjoint. Pour de plus amples renseignements, ou pour bénéficier du service, téléphonez aux numéros suivants :

Winnipeg
Osborne House — **942-3052**
Ikwe-Widdjiitiwin — **772-0303**

Région Ouest
Refuge pour femmes de la région Ouest
(Brandon) — **727-3644**
Sans frais : **1-800-862-2727**

Région Centre
South Central Committee on Family Violence
(Winkler) — **325-9957**
Sans frais
(périmètre de 100 milles)
325-9956

Région Est
Agape House
(Steinbach) — **326-6062**
Sans frais
(périmètre de 100 milles)
326-3431

Portage Women's Shelter — **239-5232**

Région Nord
Flin Flon/Creighton Crisis Centre - **687-8255**

Aurora House
(Le Pas) — **623-5497**
Sans frais : **1-800-442-0423**

Snow Lake Centre on Family Violence — **358-7141**

Lundar/Ericsdale/Ashern
Wife Abuse Committee — **768-3016**

Région Entre-les-lacs
Nova House (Selkirk)
482-1200
Sans frais (Entre-les-lacs)
482-7100

Evergreen Spouse Abuse Committee — **482-7100**

Région de Thompson
Thompson Crisis Centre
778-7273
Sans frais : **1-800-442-0613**

Région des Parcs
Parklands Crisis Centre
(Dauphin) - **638-9777**

Pour de plus amples renseignements, composez les numéros suivants :

Appels d'urgence sans frais dans toute la province : **1-800-362-3344.** Appels d'urgence locaux à Winnipeg : **942-3052**

PROGRAMMES DE LUTTE CONTRE L'ALCOOLISME ET LA TOXICOMANIE

Fondation manitobaine de lutte contre l'alcoolisme

Dans tout le Manitoba, la Fondation informe les collectivités sur la prévention, les moyens d'intervention et le traitement de l'état de dépendance créé par les produits chimiques. Un programme éducatif de quatre séances sur l'usage des drogues et le vieillissement a été conçu afin d'aider les personnes âgées qui désirent prendre en main leur propre santé et diminuer ainsi les risques provenant de l'usage de l'alcool et des médicaments sous ordonnance ou en vente libre. Ce programme est à la disposition des groupes communautaires. De plus, le personnel de la FMLA apporte son concours aux collectivités pour la conception de programmes de prévention. Les personnes qui sont esclaves de l'alcool et d'autres drogues peuvent s'inscrire à des programmes de réadaptation qui comprennent des services de consultation pour les familles et les particuliers; ces personnes peuvent venir de l'extérieur pour assister aux séances ou être hébergées sur place. Le programme d'entraide peut aussi leur être utile. Le but de tous les programmes de la FMLA est de permettre aux gens d'affronter plus efficacement les problèmes complexes de la vie et de les encourager à vivre plus sainement.

Siège social et programme de prévention :
Fondation manitobaine de lutte contre l'alcoolisme
1031, av. Portage
Winnipeg R3G 0R8
Téléphone : **944-6200**

Service de réadaptation de Winnipeg, téléphone : **944-6200.** Ailleurs au Manitoba, téléphonez sans frais au Service de

renseignements au public qui vous donnera les coordonnées du bureau régional le plus proche de chez vous : **1-800-282-8060.**

Programme de services de santé aux aînés

Le personnel chargé du Programme de services de santé aux aînés offre des traitements contre l'état de dépendance créé par les produits chimiques. Il donne également aux professionnels qui travaillent avec les personnes âgées une formation sur le dépistage des problèmes de dépendance, ainsi que sur les modalités de traitement et d'intervention pour y remédier.

Le programme est dirigé par le Service de gériatrie de l'Hôpital général de Saint-Boniface et il est subventionné par le Fonds de développement des services de santé du Manitoba.

Elders Health Program
400, av. Taché, bureau 403
Winnipeg R2H 3C3
Téléphone : **235-3240**

Les alcooliques anonymous (AA) - Al-Anon

Ces deux organismes s'occupent de la réadaptation de leurs membres grâce à l'entraide. On peut s'aider soi-même en aidant les autres et en les écoutant.

Les amis et les membres de la famille d'un alcoolique sont souvent soumis à une dure épreuve et ils ont besoin d'encouragement. La Société Al-Anon a été conçue spécialement pour leur apporter ce genre d'appui. De nombreux groupes A-A et Al-Anon existent dans tous les coins de la province. Les médecins, les prêtres et la police peuvent vous donner des renseignements complémentaires sur ces groupes.

Bureaux principaux :

Les alcooliques anonymes
365, rue Hargrave, bureau 505
Winnipeg R3B 2K3
Téléphone : **942-0216**

Al-Anon
310, rue Donald, bureau 304
Winnipeg R3B 2H4
Téléphone : **943-6051**

Centre de désintoxication

À Winnipeg, le Centre des sciences médicales dirige un centre de désintoxication. Lorsqu'une personne a traversé la période de sevrage, on lui conseille de participer à l'un des

programmes de réadaptation qui sont offerts dans la collectivité. Pour de plus amples renseignements, veuillez vous adresser au :

Centre des sciences médicales — Centre de désintoxication
75, rue Emily
Winnipeg R3E 1Y9
Téléphone : **787-3855**

SECOURS D'URGENCE

Agape Table

Agape Table donne aux personnes dans le besoin la possibilité de prendre un repas chaud et d'échanger. En cas d'urgence, on donne des conseils et on dirige les gens vers les services voulus. Les services sont offerts tous les matins du lundi au vendredi de 9 h 30 à 11 h 30.

Pour plus de renseignements, téléphonez au **786-2370.**

Armée du salut

L'Armée du salut porte secours aux personnes qui ont des problèmes. Elle offre aussi des services de réadaptation et de consultation.

Harbour Light Centre
324, av. Logan
Winnipeg R3A 0L5
Téléphone : **943-LOVE**

Services to Women
Baldwin House
860, av. Preston
Winnipeg R3G 1Y6
Téléphone : **786-8784**

New Hope Lodge
205, rue Arlington
Winnipeg R3G 1Y6
Téléphone : **786-8784**

Booth Centre
180, av. Henry
Winnipeg R3B 0J8
Téléphone : **946-9402**
(Services sociaux pour les hommes)

Société canadienne de la Croix-Rouge

Si un sinistre se produit — un incendie par exemple — la Société canadienne de la Croix-Rouge distribue d'urgence des aliments, des vêtements et fournit des abris. Elle aide également à retrouver et à réunir les membres de familles dispersées au Canada ou à l'étranger. Pour de plus amples renseignements sur

les services de la Croix-Rouge, consultez les pages 113 et 127 ou contactez l'un des bureaux ci-dessous :

Région Ouest
Société canadienne de la Croix-Rouge
638, av. Princess
Brandon R7A 0P3
Téléphone : **727-8685**

Régions Est et Entre-les-lacs
Société canadienne de la Croix-Rouge
Case postale 669
Beauséjour R0E 0C0
Téléphone : **268-3352**

Région de Winnipeg
Société canadienne de la Croix-Rouge
226, rue Osborne Nord
Winnipeg R3C 1V4
Téléphone : **772-2551**

Région des Parcs
Société canadienne de la Croix-Rouge
126, rue Main Nord
Dauphin R7N 1C2
Téléphone : **638-9207**

Région Centre
Société canadienne de la Croix-Rouge
Case postale 188
Portage-la-Prairie R1N 3B5
Téléphone : **239-1050**

Région Nord
Société canadienne de la Croix-Rouge
226, rue Osborne Nord
Winnipeg R3C 1V4
Téléphone : **772-2552, poste 273**

FAIRE FACE AU DÉCÈS

CE QU'IL FAUT FAIRE EN CAS DE DÉCÈS

Lorsqu'une personne meurt à la maison de causes naturelles, il faut faire appel à un médecin afin qu'il confirme le décès. Lorsque cela est fait, on peut appeler l'entrepreneur de pompes funèbres afin qu'il apporte le corps au salon funéraire. Selon les directives de la famille ou d'un représentant de la famille, l'entrepreneur de pompes funèbres fera les arrangements nécessaires pour les obsèques et l'enterrement ou la crémation. On trouve la liste des entrepreneurs de pompes funèbres dans les pages jaunes sous la rubrique «Funeral Directors».

Lorsque le décès est inattendu et que l'on en ignore la cause, ou lorsqu'il s'agit d'un accident, d'un suicide ou d'un homicide, il faut appeler la police. Dans de telles circonstances, le bureau du médecin légiste en chef doit faire enquête. On ne peut déplacer le corps tant que l'enquête n'est pas terminée.

Pour de plus amples renseignements au sujet des responsabilités du médecin légiste en chef, des autopsies et des enquêtes, veuillez contacter le :

Bureau du médecin légiste en chef
770, av. Bannatyne, bureau 120
Winnipeg R3E 0W3
Téléphone : **945-2088**
À l'extérieur de Winnipeg : **1-800-282-8069**

On peut se procurer un guide sur les funérailles, les questions juridiques relatives à la succession, le capital-décès et les questions financières afférentes au décès d'un membre de la famille à l'adresse suivante :

The Practical Guide for Widows
The Widow's Consultation Centre
Winnipeg YM/YWCA
290, rue Vaughan, bureau 100
Winnipeg R3B 2N8
Téléphone : **943-0381**
Prix : 5 $ Par la poste : 6 $

Acte de décès

En général, les entrepreneurs de pompes funèbres s'occupent des formalités relatives à l'enregistrement du décès. Si le décès se produit au Manitoba, et si vous avez besoin de copies d'actes de décès pour des questions d'assurance, de banque ou de pension, vous pouvez les obtenir en faisant parvenir le nom de la personne décédée, la date et le lieu du décès ainsi qu'un chèque de 15 $ libellé au Ministre des Finances à l'adresse suivante :

Services à la famille Manitoba
Bureau de l'état civil
254, av. Portage
Winnipeg R3C 0B6
Téléphone : **945-3701**

Questions juridiques et financières

Il faut généralement s'occuper d'un grand nombre de questions juridiques et financières à la suite d'un décès. Si la personne décédée laisse une succession importante ou compliquée, il est alors nécessaire de faire appel à un avocat pour régler la succession.

Dans plusieurs cas, cependant, il est possible qu'un membre de la famille ou un ami s'occupe de certaines choses, comme changer l'immatriculation de la voiture, fermer un compte de banque, faire une demande de capital-décès et remplir une déclaration d'impôt. Il est toujours prudent de demander des conseils juridiques afin de savoir ce que vous pouvez faire vous-même et ce qui doit être fait par un avocat. Une brève rencontre avec un avocat suffit souvent à obtenir les renseignements nécessaires.

Pour obtenir des conseils juridiques, veuillez consulter la section Services juridiques à la page 142. Vous trouverez une liste d'avocats dans les pages jaunes sous la rubrique «lawyers». Le *Practical Guide for Widows* mentionné ci-dessus, contient la description complète d'un règlement de succession.

CONSULTATION EN CAS DE DEUIL

Le chagrin est naturel à la suite de la perte d'un être cher. Pour plusieurs personnes, cela se révèle une longue et

douloureuse expérience. La consultation peut être une source de soutien valable lorsqu'il faut faire face à un décès. Les organismes suivants offrent ce genre de consultation ainsi que des groupes d'entraide :

Winnipeg :
Perspectives des aînés
Téléphone : **947-1276** (page 128)

Interfaith Pastoral Institute
Téléphone : **786-9251** (page 128)

The YM-YWCA Widows' Consultation Centre
(Centre de consultation pour veuves du YM-YWCA)
Téléphone : **943-0381** (page 135)

Ce centre offre des services de consultation individuelle et des ateliers. Les ateliers s'adressent aux personnes âgées de 60 ans et moins. Les autres services sont offerts aux veuves de tout âge.

À l'extérieur de Winnipeg :
Rural Bereavenent Support Program
(Programme rural de soutien en cas de deuil)

Ce programme s'adresse à la population de la municipalité de Springfield. Les services comprennent la consultation individuelle ou en groupe. Une bibliothèque fournit des livres et du matériel vidéo sur le deuil aux groupes et aux particuliers. Pour de plus amples renseignements, veuillez contacter le :

Rural Bereavement Support Program
Case postale 400
Oakbank R0E 1J0
Téléphone : **444-3198**

COMMENT FACILITER LES CHOSES AUX SURVIVANTS

La période qui suit le décès est remplie d'émotion, et certaines précautions élémentaires peuvent éviter à vos amis et à votre famille des décisions déchirantes, beaucoup de confusion et d'ennuis et même des complications juridiques.

1. Faire un testament

De nombreux problèmes ainsi que des retards peuvent être évités si on fait un testament. Si vos biens sont peu nombreux et

si votre situation financière est simple, vous pouvez faire votre testament sans consulter de professionnels. Vous trouverez les formulaires ordinaires dans la plupart des papeteries ou chez les fournisseurs d'articles de bureau. Vous aurez besoin de deux adultes capables, qui ne sont pas mentionnés dans le testament, pour servir de témoins de votre signature.

Si votre testament est assez compliqué et détaillé, il vaut mieux en confier la rédaction à un avocat. Il vous aidera à rédiger votre testament et à mettre vos affaires en ordre au cas où, un jour, vous n'arriveriez plus à vous en occuper.

Il est important de conserver votre testament dans un endroit sûr, et il faut que l'exécuteur sache où il se trouve.

Il faut mettre votre testament à jour dès que vos biens et propriétés changent de façon importante.

Pour obtenir des conseils juridiques, veuillez consulter la section Services juridiques à la page 142. Vous trouverez une liste d'avocats dans les pages jaunes sous la rubrique «lawyers».

2. Mettre ses affaires en ordre

Savez-vous où se trouvent vos papiers et vos documents importants? Il est peu probable que vos héritiers les trouvent si vous ne savez pas où ils sont. Vous devriez confier à plusieurs membres de votre famille ou à des amis où se trouvent vos documents les plus importants. Il s'agit tout simplement d'établir une liste personnelle des endroits où l'on trouvera ce qui suit :

- acte de naissance
- numéro d'assurance sociale
- acte de mariage
- coffre de sûreté et clés
- titres et opérations effectuées
- procuration
- dispositions funéraires
- livret militaire
- numéro de sécurité de vieillesse
- testament
- polices d'assurance
- hypothèques
- actes scellés
- relevés d'impôts

— baux
— dettes
— comptes en banque.

3. Organisation des obsèques

Il est pratique et de plus en plus acceptable de préparer ses propres obsèques à l'avance. Les renseignements se rapportant à vos plans funéraires et à la concession que vous aurez pu acquérir devraient faire partie de vos dossiers personnels.

Vous désirez peut-être ne pas prendre de dispositions aussi précises, mais vous devriez au moins laisser des instructions pour indiquer si vous préférez l'enterrement à la crémation, si vous désirez faire don de votre corps pour fins de recherche médicale ou léguer des organes pour qu'ils puissent être transplantés.

Des sociétés de prévoyance funéraire ont été instituées afin de permettre à leurs membres d'obtenir des services simples à bas prix, conformément aux instructions écrites confiées à la société et à l'entreprise de pompes funèbres que vous avez choisies.

Pour de plus amples renseignements sur l'adhésion à une société de prévoyance funéraire et l'organisation des obsèques, veuillez vous adresser à la :

Société de commémoration et de
planification funéraire du Manitoba
790, rue Banning
Winnipeg R3E 2H9
Téléphone : **783-8312**

Pour tout renseignement relatif aux contrats et plans funéraires payés d'avance et réglementés par le gouvernement, veuillez contacter :

L'Association manitobaine des entrepreneurs
de services de pompes funèbres
Case postale 243
Winnipeg R3C 2G9

Téléphone : **947-0927**

QUESTIONS JURIDIQUES ET DROITS DES CONSOMMATEURS

DROITS DES CITOYENS

Ombudsman

Il n'est pas toujours facile de traiter avec le gouvernement et vous pouvez croire parfois qu'on n'a pas été équitable à votre égard. C'est ici que l'ombudsman peut vous aider. Sa tâche consiste à examiner les plaintes des citoyens et à proposer que des mesures correctives soient prises lorsque ces plaintes sont considérées comme valables. Les compétences de l'ombudsman ne s'étendent qu'au gouvernement provincial; elles ne concernent pas l'administration fédérale ni municipale. L'ombudsman ne peut pas intervenir dans les cas disputés devant les tribunaux ni dans les problèmes des consommateurs. Adressez directement vos questions et vos plaintes au :

Bureau de l'ombudsman
Province du Manitoba
500, av. Portage, bureau 750
Winnipeg R3C 3X1
Téléphone : **786-6483**
Sans frais : **1-800-782-0394**

Commission des droits de la personne du Manitoba

Cette Commission a été créée pour administrer le *Code des droits de la Personne*. Ce dernier prévoit que personne (au Manitoba) ne doit être l'objet de discrimination en ce qui trait à l'emploi, au logement, aux services, à l'affichage et aux déclarations en raison de l'âge, de la race, de la couleur de la peau, de la nationalité, de l'origine ethnique, du sexe, de l'état civil, de la situation familiale, de la religion, des croyances politiques, de la source de revenu, des handicaps physiques, de l'état de santé mentale ou de l'orientation sexuelle. La Commission reçoit, examine et essaie de résoudre les plaintes. Elle offre également un service d'éducation au public comprenant des conférenciers et des brochures explicatives pour les groupes désirant des renseignements concernant leurs droits.

En vertu du paragraphe 21(l) du Code, une entreprise ou un organisme qui se sent obligé de tenir compte de certaines caractéristiques lorsqu'il s'agit de prendre des décisions d'affaires mais qui désire s'assurer que la distinction n'est pas discriminatoire peut demander que la Commission émette un avis consultatif.

Pour de plus amples renseignements, ou pour déposer une plainte, veuillez vous adresser à l'un des bureaux suivants :

Bureau de Winnipeg
Commission des droits de la personne du Manitoba
259, av. Portage, bureau 301
Winnipeg R3B 2A9
Téléphone : **945-3007**
Visuor : **945-3442**
Sans frais : **1-800-282-8069**

Bureau du Pas
Bureau 115
Édifice du gouvernement provincial
Le Pas R9A IM4
Téléphone : **623-6411**
poste 270

Bureau de Brandon
340, 9e rue
Brandon R7A 6C2
Téléphone : **726-6261**
Sans frais : **1-800-572-1040**

Association manitobaine des droits et libertés (AMDL)

L'Association manitobaine des droits et libertés est un organisme de pression voué à la protection des droits de la personne. L'AMDL est un organisme indépendant sans but lucratif dont l'objectif est d'encourager la société à respecter et à observer les droits fondamentaux et les libertés civiques de la personne. L'AMDL étudie tous les nouveaux textes législatifs afin de vérifier s'ils ne sont pas contraires aux droits de la personne et elle soumet des mémoires et des recommandations s'il y a lieu.

Veuillez vous adresser à :

L'Association manitobaine des droits et libertés (AMDL)
425, av. Elgin
Winnipeg R3A 1P2
Téléphone : **947-0213**

SERVICES JURIDIQUES

Association d'éducation juridique communautaire (A.E.J.C.)

L'Association d'éducation juridique communautaire est un organisme sans but lucratif qui vise à faciliter le recours à la loi et à la justice en donnant des renseignements sur le droit et le système judiciaire.

En collaboration avec la Société du Barreau du Manitoba, l'AEJC gère le Service de renseignements et de référence juridiques. L'AEJC s'occupe également de la formation des professeurs de droit dans les écoles publiques, elle retient les services de conférenciers et organise des services de soutien dans le cadre d'activités éducatives. Elle publie également des textes de vulgarisation juridique. Pour de plus amples renseignements, veuillez vous adresser à :

L'Association d'éducation
juridique communautaire (A.E.J.C.)
379, Broadway, bureau 202
Winnipeg R3C 0T9
Téléphone : **943-2382**

Legal Services Information and Lawyer Referral Program (Service de renseignements et de référence juridiques)

Ce service vous donnera des renseignements sur toutes sortes de problèmes juridiques et vous proposera un avocat si nécessaire.

Si on vous propose un avocat, vous devrez payer au plus 25 $ pour la première demi-heure de consultation. Il y a aussi des avocats qui rendent visite aux personnes «immobilisées», c'est-à-dire aux personnes âgées, malades ou handicapées. Ce service se charge également de diriger les intéressés vers les organismes parajuridiques pertinents. Adressez vos questions d'ordre juridique au :

Legal Services Information and Lawyer Referral Services
379, Broadway, bureau 202
Winnipeg R3C 0T9
Téléphone : **943-2305**
Sans frais : **1-800-262-8800**

REMARQUE : Ces services sont offerts uniquement au téléphone. On vous répondra directement ou on vous demandera de laisser vos nom et numéro de téléphone, et on vous rappellera à l'heure qui vous convient. Services offerts de 9 h à 16 h du lundi au vendredi.

Société d'aide juridique du Manitoba

La Société d'aide juridique aide les particuliers et les groupes qui ont besoin des services d'un avocat mais qui n'en ont pas les moyens. On peut obtenir, à titre gratuit, des conseils et renseignements juridiques d'ordre général en prenant rendez-vous dans un centre juridique communautaire. Si vous avez besoin d'un avocat pour vous défendre, il faut que vous en fassiez la demande à la Société d'aide juridique ou que vous vous mettiez en rapport avec un avocat qui participe au programme. Votre admissibilité est déterminée d'après votre niveau de revenu et le genre de cause dont il s'agit. Il est possible d'obtenir les services d'un avocat en cas d'accusation criminelle grave et en cas d'affaires de famille ou autres affaires importantes de droit civil. Si vous êtes admis, vous pouvez généralement choisir l'un des avocats dont le nom figure au répertoire de la Société d'aide juridique. Pour obtenir les adresses des bureaux d'aide juridique en régions rurales, appelez le Service de renseignements au public : **1-800-282-8060** (sans frais). À Winnipeg, veuillez vous adresser à la :

Société d'aide juridique du Manitoba
294, av. Portage, bureau 402
Winnipeg R3C 0B9
Téléphone : **985-8500**

Séminaires juridiques pour personnes âgées

Le Centre Perspectives des aînés offre des services juridiques aux personnes âgées à faible revenu par l'entremise de la Société d'aide juridique du Manitoba. Pour prendre rendez-vous, téléphonez au Centre Perspectives des aînés au **947-1276.**

Grâce au programme de services juridiques de la Manitoba Society of Seniors, il est possible d'entrer en rapport avec des

avocats qui offrent certains services à prix fixes et réduits et qui ne demandent que 25 $ pour la première demi-heure de consultation. Il y a des avocats dans chacune des quinze régions de la M.S.O.S.

Pour de plus amples renseignements, ou pour prendre rendez-vous, téléphonez à la Manitoba Society of Seniors au **942-3147.**

Curateur public

Le Curateur public est habilité à agir au nom :

— de la succession des malades mentaux,
— de la succession des personnes décédées,
— des mineurs, en qualité de tuteur officiel et de fiducialre.

Pour de plus amples renseignements, veuillez contacter :
Le Curateur public du Manitoba
Édifice Woodsworth, 13e étage
405, Broadway
Winnipeg R3C 3L6
Téléphone : **945-2700** ou **945-3088**

DROITS DES CONSOMMATEURS

Office des consommateurs du Manitoba

L'Office des consommateurs du Manitoba administre la Loi sur la protection du consommateur ainsi que les autres lois qui protègent le consommateur. Si vous avez des questions ou des plaintes à formuler concernant un achat, une réparation, une vente à domicile, un recouvrement de créances, un achat par la poste ou toute pratique commerciale qui vous touche en tant que consommateur, veuillez contacter l'Office des consommateurs.

L'Office des consommateurs distribue gratuitement des dépliants sur des sujets tels les offres de rénovation de maisons faites par courrier ou par des vendeurs à domicile, les achats par la poste et l'achat d'un appareil auditif. Pour recevoir un dépliant ou pour discuter de vos problèmes, veuillez téléphoner, écrire ou vous présenter à :

L'Office des consommateurs du Manitoba
Consommation, Corporations et Coopératives Manitoba
114, rue Garry
Winnipeg R3G 1G1
Téléphone : **956-2040**
Sans frais : **1-800-782-0067**

Si vous ou votre groupe de personnes âgées désirez en savoir un peu plus sur la façon de devenir un consommateur averti, invitez l'un de nos conférenciers bénévoles. Le but de la conférence, qui dure entre une demi-heure et une heure, est de décrire les services offerts par l'Office des consommateurs et de mettre l'accent sur les problèmes des consommateurs tels les plaintes, les ventes à domicile, les remboursements, les échanges et les achats par téléphone.

Pour recourir aux services d'un conférencier, veuillez contacter le :

Directeur du programme de bénévolat
Ministère de la Consommation,
des Corporations et des Coopératives
Téléphone : **945-4421**

SERVICES AUX VICTIMES

Services aux victimes âgées

Les services aux victimes âgées ont été créés afin d'aider les personnes âgées qui ont été victimes de délits à Winnipeg. Ces services réconfortent les victimes âgées, les aide à s'occuper de leur assurance et de leurs biens personnels et à obtenir des dommages-intérêts pour blessures. De plus, ils les assistent au cours des enquêtes de police et des procès, s'il y a lieu, et leur enseigne des méthodes de prévention du crime. Ces services sont offerts par Perspectives des aînés en collaboration avec la police de Winnipeg. Veuillez contacter :

Perspectives des aînés
323, av. Portage, bureau 304
Winnipeg R3B 2C1
Téléphone : **947-1276**

Parents-Secours

À l'origine, le programme parents-secours a été conçu pour protéger les enfants au sein de la collectivité. Le programme s'applique maintenant à tous ceux, jeunes ou vieux, qui croient avoir besoin d'aide et ne savent pas où aller. Aux fenêtres des personnes membres du programme parents-secours, il y a des panneaux qui indiquent aux personnes en détresse qu'on peut les accueillir pour recevoir des secours immédiats en cas d'urgence.

Pour de plus amples renseignements au sujet de ce programme, et pour en devenir membre, adressez-vous à l'organisme suivant :

À Winnipeg : Block Parents of Winnipeg Inc.
504, rue Main, bureau 902
Winnipeg R3B 1B8
Téléphone : **943-8879**

Ailleurs dans la province, appelez la GRC de votre localité. Pour téléphoner sans frais, demandez à la téléphoniste d'appeler le Zenith 50000.

Acte de décès 136
Acte de naissance 22
Agape Table 133
Al Anon 132
Allocation au conjoint pour veuf et veuve 25
Allocation de conjoint 25
Altona: Community Assistance for the Elderly 8
Ambulance Saint-Jean 127
Anglais, langue seconde 75
Appels d'urgence 1
Applied Linguistics Centre 77
Armée du salut 133
Ashern: Living Independence for Elders 9
Assiniboine Community College 63, 77
Association canadienne du diabète 119
Association d'éducation juridique communautaire 142
Association d'entérostomie de Winnipeg 119
Association des banquiers canadiens 16
Association manitobaine des droits et libertés 141
Association manitobaine des entrepreneurs de services de pompes funèbres 139
Association manitobaine des maladies chroniques 121
Association manitobaine des spécialistes de l'élocution et de l'audition 97
Assurance-chômage 26

Beit Am Seniors 50
Bibliothèque de Saint-Boniface 68
Bibliothèque publique de Winnipeg 67
Bibliothèques 66
Binscarth: Seniors Services of Banner City-Binscarth 6
Birtle: Valley Services to Seniors 6
Bleak House 47
Blue Cross 102
Boissevain: Seniors Services of Turtle Mountain Area 7
Bonjour quotidien 85
Brandon Civic Senior Citizens Inc. 47
Brandon: Seniors for Seniors 6, 85

Bureau d'extension des services aux personnes âgées..... 10
Bureau de l'aide fiscale du Manitoba.....30, 37
Bureau de l'état civil..... 136
Bureau de logement pour la Ville de Winnipeg..... 33
Bureau des services juridiques des pensions..... 20

Carberry Plains Services to Seniors..... 8
Centre action-santé 105
Centre anti-poison du Manitoba..... 11
Centre d'apprentissage de l'anglais,
langue seconde, pour adultes..... 76
Centre d'audiologie Concordia 96
Centre d'audiologie de Deer Lodge 96
Centre d'audiologie de l'Hôpital général Victoria 96
Centre d'audiologie de Seven Oaks 96
Centre d'études sur le vieillissement 14
Centre de désintoxication 132
Centres d'audiologie 96
Centres d'emploi du Canada 73
Centres pour personnes âgées 45
Collèges communautaires 63
Commission des droits de la personne du Manitoba..... 140
Commission des services de santé du Manitoba 101
Commission manitobaine des pensions 17
Community Financial Counselling Service 31
Conditionnement physique pour adultes âgés..... 60
Conseil manitobain sur le vieillissement..... 40
Conseils de ressources communautaires.....5, 85
Conseils régionaux des personnes âgées..... 43
Conseils sur les successions agricoles 20
Consommation, corporations et coopératives Manitoba..... 52
Consultation au service des entreprises..... 73
Contact Community Information 2
Cours par correspondance 64
Creative Retirement Manitoba.....65, 71, 89
Crédit d'impôts..... 29
Culture, Patrimoine et Loisirs Manitoba.....51, 53, 54
Curateur public 144

Dauphin & District Community Resource Council 10
Dauphin Multi-Purpose Senior Centre 47
Deloraine: Seniors Outreach
Services Bren-Win-Deloraine 6
Développement coopératif 52
Direction des affaires locatives 39
Direction du développement coopératif 52
Direction générale de la promotion de la santé 53
Direction générale des services aux personnes âgées 40

Éducation des adultes 65
Elder Abuse Resource Centre 129
Elie: Cartier Senior Citizens' Support Committee 9
Elkhorn: Seniors Access to Independent Living 6
Elmwood/East Kildonan Senior Centre 46
Envoy Medical Dispatch 104

Faculté de médecine dentaire de
l'Université du Manitoba 115
Fast Action Safety Team (FAST) 88
Fédération des Aînés Franco-Manitobains Inc. 43
Fondation manitobaine de lutte contre l'alcoolisme 131
Fondation manitobaine de lutte contre
les maladies du cœur 120
Foxwarren Leisure Centre 7

Garde de jour pour adultes 89
Garden City Seniors Centre 47
Gérontologue provincial 13
Gimli Seniors Resource Council 9
Gladstone Area Seniors Support Program 8
Golden Guide 31
Golden Rule Senior Centre 47
Gwen Secter Creative Living Centre 49

HSBA Gardens Seniors 50
Habitations à caractère commercial 34
Habitations coopératives 34
Habitations privées sans but lucratif 34

Habitations sociales sans but lucratif 33
Haltes-accueil pour les personnes du troisième âge 47
Hamiota Seniors Council 7
Handi-Transit 90
Hartney: Seniors Organized Services of Souris Valley-Hartney 7
Holland: Maintaining Independent Living with Extended Services to Seniors 8
Home and Business Property Care Services 84
Homebound Learning Opportunities 88
Huntington's Disease Resource Centre 122, 127

Immigrant Women's Association 80
Immigrant Women's Employment Counselling Service 80
Independent Interpreter Referral Service 98
Independent Living Resource Centre 100
Indian and Métis Friendship Centre of Winnipeg 50
Infirmières de l'Ordre de Victoria 111
Infirmières de la santé publique 110
Institut national canadien pour les aveugles 94
Interfaith Pastoral Institute 128, 137

Jeux pour les 55 ans et plus 57
Jewish Child and Family Services 129

K-Vial of Life 114
Keewatin Community College 63
Kenton: Woodworth Seniors' Services 8
Keys to Elder Health Care in Manitoba 124
Killarney: Share Our Service 7
Kinsmen Reh-Fit Centre 58
Kiwanis Centre of the Deaf 98
Klinic 11, 48

Langage gestuel 97
Language Bank 75
Language Training Centre 77
Lecture labiale 97
Legal Services Information and Lawyer Referral Program 142

Les alcooliques anonymes 132
Ligne d'information
téléphonique pour personnes âgées 2
Lions Manor Travel Services 69
Lions: Place for Crafts 74
Place for Fitness 56
Place for Health 106
The Club 46
Location à vie 34
Logement Manitoba 33, 35, 36
Loi sur les prestations de pension (Manitoba) 16
Loisirs des groupes ayant des besoins particuliers 60

MacGregor-Austin Seniors Support Program 8
Main Street Senior Centre 46
Manitoba Anti-Poverty Organization 20
Manitoba Federation of the Visually Handicapped 95
Manitoba Interfaith Immigration Council 78
Manitoba League of the Physically Handicapped 99
Manitoba Lung Association 61, 121
Manitoba Society of Seniors 42
Jeux pour les 55 ans et plus 57
Mall Walks 58
M.S.O.S. Journal 12, 31
M.S.O.S. Travel 69
Séminaires juridiques 143
Service d'aide en matière de déclarations d'impôt ... 29
Médecin légiste en chef 135
Medic-alert 113
Melita: Seniors Services of Antler River-Melita 6
Miniota Municipal Services to Seniors 6
Ministère des Affaires des anciens combattants 27
Minnedosa & District Services to Seniors 8
Monash Manor Senior Group 50
Morden Services for Seniors 8, 113
Mount Carmel Clinic 104, 115
Musée de l'Homme et de la Nature 69

Neepawa: Home Assistance in Neepewa and District 7

Niverville Senior Services 9
North Winnipeg Cooperative Community Council 10
Nor'West Co-op Health and Social Services Centre 105
Nouveaux Horizons 52
Numéro d'assurance sociale 24
Oakbank: Rural Bereavement Support Program 137
Oakbank-Springfield Seniors Complex 9
Office des consommateurs du Manitoba 145
Office national des transports du Canada 93
Office national du film 68
Ombudsman 140

Parents-Secours 146
Pension de sécurité de vieillesse 24
Perspective des aînés 18, 45, 71, 127, 137
Bénévolat 71
Consultation 128
Consultation en cas de deuil 137
Planification de la retraite 15
Renseignements et orientation 3
Renseignements sur les habitations 35
Séminaires juridiques 143
Service d'aide en matière de déclarations d'impôt ... 29
Services aux victimes âgées 146
Visites amicales 90
Voyages 69
Pierson: Senior Services of Antler River-Pierson 6
Pilot Mound: Louise Community Services 8
Place for Crafts 74
Place for Fitness 56
Place for Health 106
Placement dans des maisons de soins personnels 109
Popote roulante 83
Portage La Prairie: Herman Prior Senior Services Centre 47
Portage La Prairie: Portage Service for Seniors 8
Portage La Prairie: Bureau d'extension des services aux personnes âgées 10
Prestations sociales 28

Programme d'aide à la remise en état des logements (PAREL) 38
Programme d'aide et d'entretien ménager 83
Programme d'allocations-logement aux locataires âgés (P.A.L.L.A.) 36
Programme de bénévoles de Revenu Canada Impôt 30
Programme de conférenciers de Logement Manitoba 36
Programme de cours de langue pour immigrantes 76
Programme de formation à la direction bénévole 51
Programme de prêt de matériel médical et de soins à domicile 112
Programme de remboursement de lunettes 102
Programme de réparations domiciliaires urgentes 39
Programme de services de santé aux aînés 132
Programme de transport des personnes handicapées en milieu rural au Manitoba 91
Programme de vigilance des facteurs 86
Projet de transport 91

Rapid City: Senior Services of Rivers-Rapid City 7
Red River Community College 63
Refuges pour femmes victimes de violence conjugale 130
Régime d'assurance-médicaments 101
Régime de pensions du Canada 25
Repas en groupe 83
Reston: Seniors Helping Hand of Alstone 7
River Heights Family Life Education Centre 126
Rivers: Senior Services of Rivers 8
Roblin: Community Help Centre 10
Rosh Pina Seniors 50
Rossburn and District Seniors Helpers 7
Ruperts Land Respite Care 72, 125
Russel : Seniors Services of Banner County-Russell 6

S.S.C.O.P.E. Self-Starting Creative Opportunities for People in Employment 84
Santé et Bien-être social Canada 23, 26, 53
Santé et Services à la famille Manitoba :
Bureaux régionaux 108
Divisions régionales 4

Sécurité du revenu 24, 28
Séjours culturels des aînés 66
Selkirk Avenue Senior Centre 46
Selkirk: Gordon Howard Senior Centre 9, 47
Séminaires juridiques pour personnes âgées 143
Senior Citizens' Job Bureau 73
Seniors Today 12, 31
Seniors Transport Services Inc. 90
Service d'accès des immigrants 78
Service de renseignements au public 2
Service de soins infirmiers en hygiène de la Ville de Winnipeg 111
Service de soins paliatifs 110
Service des parcs et des loisirs de Winnipeg 59
Service téléphonique de renseignements médicaux 11
Service téléphonique de renseignements sur la médication des personnes âgées 11
Services aux personnes âgées 3, 51
Services aux victimes âgées 146
Services communautaires de thérapie du Manitoba 112
Services d'établissement des immigrants 78
Services de soutien pour personnes âgées 82
Services des infirmières de la santé publique du Manitoba 110
Services familiaux de Winnipeg Inc 128
Services gériatriques 104
Services médicaux du Programme d'aide sociale 103
Shoal Lake: Seniors Services of Prairie Parkland-Shoal Lake 7
Smith Street Senior Centre 46
Société Alzheimer 120, 127
Société canadienne d'hypothèques et de logement 35
Société canadienne de la Croix-Rouge 113, 127, 133
Société canadienne de la sclérose en plaques 123
Société canadienne du cancer 118
Société d'aide aux Manitobains souffrant d'incapacité 92, 98, 113
Société d'aide juridique du Manitoba 143
Société d'arthrite 121

Société de commémoration et de planification funéraire 139
Société de l'ostéoporose du Canada 122
Société de téléphone du Manitoba 99
Soins à domicile 107
Soins continus - Placement dans des maisons de soins personnels 109
Soins continus - Soins à domicile 107
Soins dans des foyers d'hébergement 109
Souris: Seniors Organized Services of Souris Valley-Souris 7
South Junction: L.G.D. of Piney Community 9
South Winnipeg Family Information Centre 126
Spécialiste du programme régional 5
St-Lazare: Valley Services to Seniors 6
St. Vital/St. Boniface Senior Centre 46
Stationnement pour handicapés physiques 92
Stay Young Centre 46
Ste. Rose & District Resource Council 10
Steinbach: Serving Seniors 9
Stonewall : South Interlake Seniors Resource Council 9
Stradbrook Senior Centre 46
Strathclair: Seniors Services of Prairie Parkland-Strathclair 7
Subventions aux programmes multiculturels 81
Supplément de revenu du Manitoba à l'intention des personnes de 55 ans et plus 28
Supplément de revenu garanti 24
Système d'intervention en cas d'urgence personnelle de Luther Home 88

Tests d'équivalence d'enseignement général 64
The Pas: Seniors Outreach Office 10
Thompson Citizenship Council 77
Transcona Kinsman Senior Centre 46
Transports ruraux 91

Université de Brandon 62
Université de Winnipeg 62

Université du Manitoba 62

Victoria Lifeline 87
Virden: Seniors Access to Independent Living 6
Visites amicales 90
Volunteer Centre 70

Waskada: Seniors Outreach Services of
Bren-Win Waskada 6
West End Senior Centre 46, 79
Widows Consultation Centre 135, 137
Winkler and District Senior Centre 47
Winnipeg Boys and Girls Club 83

Y.M. - Y.W.C.A. de Winnipeg 55
Y.M.H.A. - Jewish Community Centre of Winnipeg 46, 56